

ZÜRCHER HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN
DEPARTMENT LIFE SCIENCES UND FACILITY MANAGEMENT
INSTITUT UNR

Suffizienz in der Ernährung

Typen sich suffizient ernährender Menschen

Ergänzendes Material zum GAIA-Artikelmanuskript „Verzicht mit Gewinn – Eine Typologie sich
suffizient ernährender Menschen“

Masterarbeit

Moritz Lüchinger

Masterstudiengang 2018

09.01.2019

Environment and Natural Resources

Fachkorrektorinnen:

Jaisli, Isabel

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Grüental, 8820 Wädenswil

Trachsel, Sonja

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Grüental, 8820 Wädenswil

Suffizienz in der Ernährung – Typen sich suffizient ernährender Menschen

Masterarbeit

Impressum

Schlagworte

Suffizienz, Ernährung, Motivation, Werte, Nachhaltigkeit

Zitiervorschlag

Lüchinger, M. (2019, unveröffentlicht). *Suffizienz in der Ernährung – Typen sich suffizient ernährender Menschen. Masterarbeit*. Wädenswil: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Institut für Umwelt und natürliche Ressourcen (IUNR)
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Grüental, Postfach
CH-8820 Wädenswil

Zusammenfassung

Suffizienz wird meistens als umfassendes Konzept betrachtet. Es handelt sich um eine durch menschliches Verhalten geprägte Nachhaltigkeitsstrategie. Durch selbstauferlegte Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen wie Mobilität oder Konsum, wird eine Reduktion der Umweltauswirkungen erreicht.

Der Teilaspekt Ernährung wurde bis jetzt als Forschungsgegenstand in der Suffizienzforschung weitgehend vernachlässigt. Mit der vorliegenden Arbeit soll der negativen Konnotation von Suffizienz als Strategie des „Verzichts“ in Bezug auf die Ernährung entgegengewirkt werden. Über die Literatur und die Durchführung qualitativer Interviews wurden Determinanten identifiziert, die als Rahmenbedingung für eine suffiziente Ernährungsweise betrachtet werden können. Mithilfe dieser konnten aus den Interviews verschiedene Typen suffizienter Ernährungsweise abgeleitet werden. Die Arbeit orientierte sich dabei an folgenden Forschungsfragen: *1) Welche Typen sich suffizient ernährender Menschen existieren? 2) Aus welchen Gründen (Motivation) entscheiden sich Menschen dafür, sich suffizient zu ernähren?*

Es zeigte sich, dass fünf Rahmenbedingungen für eine suffiziente Ernährungsweise ausschlaggebend sind: die persönlichen Werte eines Menschen, seine dem Handeln zugrunde liegenden Ziele, Einflüsse wie soziales Umfeld oder Familie, das persönliche Verhalten und die Auswirkungen dieses Ernährungsverhaltens auf das Individuum und die Umwelt. Die vier Rahmenbedingungen Werte, Ziele, Verhalten und Auswirkungen ergaben sich aus der Literatur. Während der Befragungen zeigte sich, dass eine zusätzliche, fünfte Rahmenbedingung für eine suffiziente Ernährungsweise zentral ist: die Einflüsse. Basierend auf diesen Rahmenbedingungen konnten aus den Interviews vier Typen sich suffizient ernährender Menschen abgeleitet werden: Die Nachhaltigen, die Gesunden, die Sportlichen und die Bewussten. Mit den erarbeiteten Rahmenbedingungen könnten weitere Typen sich suffizient ernährender Menschen identifiziert werden. So werden Handlungsmöglichkeiten in der suffizienten Ernährung aufgezeigt, die auch nicht aus nachhaltigen Gründen agierende Menschen ansprechen.

Die Motivation, warum sich die in den Interviews Befragten suffizient ernähren, konnte dabei unterschiedlicher Natur sein und war nicht zwingend beim Wert Nachhaltigkeit zu finden. Einige gaben an, aus gesundheitlichen Gründen auf gewisse Produkte zu verzichten, andere zur körperlichen Leistungssteigerung und wieder andere aus religiösen Gründen. Die Mehrheit der Befragten erzählte, sich durch die Änderung des Ernährungsverhaltens gesünder und wohler zu fühlen.

Abstract

Sufficiency is usually regarded as a general concept. It is a sustainability strategy determined by human behaviour. Self-imposed restrictions in various areas of life, such as mobility or consumption, reduce environmental impacts.

The sub-aspect of diet has so far been largely neglected as a research subject in sufficiency research. The present study aims to counteract the negative connotation of sufficiency as a strategy of "renunciation" with regard to diet. Through the literature and the conduct of qualitative interviews, determinants were identified which can be considered as a framework for a sufficient diet. With the help of these determinants, different types of sufficient diet could be identified from the interviews. The work was based on the following research questions: 1) What types of people who eat enough exist? 2) For what reasons (motivation) do people decide to eat sufficient?

It was shown that five factors are decisive for a sufficient diet. These factors are: the personal values of a person, his or her goals behind his or her actions, influences such as social environment or family, personal behaviour and the effects of this dietary behaviour on the individual and the environment. The four basic conditions values, goals, behaviour and effects were derived from the literature. During the interviews it became apparent that an additional, fifth framework condition is central to a sufficient diet: the influences. Based on these conditions, four types of people who eat sufficient could be derived from the interviews: the sustainable, the healthy, the athletic and the aware. With the framework conditions developed, further types of people who eat sufficient could be identified. This would make it possible to identify options for action in the area of sufficiency that would also appeal to people who do not act for sustainable reasons.

The motivation why the interviewees eat sufficient could be of different nature and was not necessarily found in the value of sustainability. Some stated that they did not use certain products for health reasons, others to improve physical performance and still others for religious reasons. The majority of respondents said they felt healthier and more comfortable by changing their dietary habits.

Inhalt

1	Einleitung	7
1.1	Zielsetzung und Forschungsfragen	7
1.2	Vorgehen und Aufbau	9
2	Suffizienz in der Ernährung	10
2.1	Ernährung im Kontext der Umwelt	10
2.2	Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise	12
2.2.1	Werte und Ziele einer suffizienten Ernährung	14
2.2.2	Verhaltensweisen der suffizienten Ernährung	15
2.2.3	Auswirkungen der suffizienten Ernährungsweise	17
2.3	Definition einer suffizienten Ernährungsweise	17
3	Methoden	19
3.1	Methode der Datenerhebung	20
3.2	Fallauswahl	20
3.3	Leitfaden	24
3.4	Durchführung der Interviews und Transkription	28
3.5	Auswertung	28
3.6	Typologisierung der suffizienten Ernährungsweisen	29
4	Ergebnisse der Befragungen	31
4.1	Die Werte einer suffizienten Ernährung	31
4.2	Einflüsse für eine Änderung des Ernährungsverhaltens	32
4.3	Ziele einer suffizienten Ernährungsweise	33
4.4	Verhalten in der suffizienten Ernährung	34
4.5	Wahrgenommene und erwartete Auswirkungen einer suffizienten Ernährung	35
4.6	Kurzzusammenfassung der Ergebnisse der Interviews	36
5	Typen sich suffizient ernährender Menschen	38
5.1	Die Nachhaltigen	38
5.1.1	Werte und Ziele	38
5.1.2	Verhalten	39
5.1.3	Auswirkungen	39
5.1.4	Einflussfaktoren	39

5.2	Die Gesunden.....	40
5.2.1	Werte und Ziele	40
5.2.2	Verhalten	41
5.2.3	Auswirkungen	41
5.2.4	Einflussfaktoren	41
5.3	Die Sportlichen	42
5.3.1	Werte und Ziele	42
5.3.2	Verhalten	42
5.3.3	Auswirkungen	43
5.3.4	Einflussfaktoren	43
5.4	Die Bewussten.....	44
5.4.1	Werte und Ziel	44
5.4.2	Verhalten	45
5.4.3	Auswirkungen	45
5.4.4	Einflussfaktoren	45
6	Diskussion.....	46
6.1	Methodendiskussion	46
6.2	Ergebnisdiskussion.....	48
7	Schlussfolgerung.....	51
	Literatur	53
	Abbildungen.....	56
	Anhang	58

1 Einleitung

Bereits seit den 1970er Jahren verbraucht die Menschheit jährlich mehr Ressourcen, als die Erde zu regenerieren vermag (Kropp, 2019). Die Folgen wirken sich auf verschiedene Weise negativ auf die Umwelt und das Klima aus (Meier, 2017). Ein wichtiger Faktor ist dabei die Ernährung. Allein die Produktion von Nahrungsmitteln emittiert etwa 17 bis 32 Prozent der globalen Treibhausgase (Bellarby et al., 2008). Zudem nimmt die Herstellung von Nahrungsmitteln Einfluss auf die Stickstoff- und Phosphorkreisläufe und ist für den Verbrauch von fast 70 Prozent des weltweiten Süsswassers verantwortlich (Meier, 2017). Der Regenwald wird abgeholzt, um Landwirtschaftsfläche zu produzieren oder ganze Flüsse werden umgeleitet – vieles davon im Namen der Nahrungsmittelproduktion (Schlatzer, 2011). Doch nicht nur die Produktion, sondern auch der Konsument, etwa bei der Lagerung, der Zubereitung oder der Entsorgung von Nahrungsmitteln, trägt seinen Teil dazu bei, dass die Ernährung ein wesentlicher Faktor für Treibhausgasemissionen und bei der durch eine Person verursachten Gesamtumweltbelastung¹ ist (Jungbluth et al., 2012). Der Wandel hin zu einem Ernährungsverhalten, das ressourcenleichtere Nahrungsmittel bevorzugt und ein verantwortungsvoller Umgang damit, könnte also die Gesamtumweltbelastung eines Menschen senken (Jungbluth et al., 2012).

Die Suffizienz ist eine Strategie der Nachhaltigkeit, die beim Menschen als Individuum ansetzt. Dieser soll freiwillig seinen Lebensstil ändern und ressourcenschonender leben (Stengel, 2011) Dazu schränken sich Menschen in verschiedenen Bereichen des Lebens ein. Leng, Schild, & Hofmann (2016) definieren den suffizienten Lebensstil in ihrer Studie so: „Was für das gute Leben genügt und ausreicht.“ Diese Definition wird von jedem Menschen anders interpretiert. Eine suffiziente Ernährung, als Teil des suffizienten Lebensstiles, ist aus diesem Grund kein statisches Verständnis, das bei allen Menschen gleich ist. Vielmehr unterscheidet sich dieses Verständnis je nach persönlicher Situation und den subjektiven Wertvorstellungen.

1.1 Zielsetzung und Forschungsfragen

In der Diskussion um eine nachhaltige Entwicklung werden vor allem drei Leitstrategien berücksichtigt: Effizienz, Konsistenz und Suffizienz (Kropp, 2019; Michelsen et al., 2004; Pufé, 2012). Während die ersten beiden vorwiegend auf technische Innovation setzen, spielt bei der Suffizienz eine Verhaltensänderung des Individuums die zentrale Rolle (Kropp, 2019). Geforscht wurde zu dem Thema bereits verschiedentlich, jedoch meistens in Bezug auf einen suffizienten Lebensstil als gesamtheitliches Konzept und nicht mit Fokus auf den Bereich Ernährung. So haben sich Leng et al. (2016) mit hemmenden und fördernden Faktoren eines suffizienten Lebensstils auseinander

¹ Gesamtumweltbelastung: Darin sind alle von einem Produkt verursachten Umweltauswirkungen, von der Landwirtschaft bis zum Verbraucher eingerechnet.

gesetzt. Bartelmus (2002), Best, Hanke, & Richters (2013), Linz (2004), Stengel (2011) und Fischer et al. (2013) liefern Potenziale oder Strategien in Bezug auf einen suffizienten Lebensstil oder setzen sich mit der Suffizienz im Allgemeinen auseinander. Doch auch sie untersuchen den Lebensstil als Ganzes und behandeln Teilaspekte wie Mobilität oder Konsum nur im Kontext des Gesamtkonzeptes.

Der Ausdruck „Suffizienz“ wird von vielen Menschen mit negativ konnotierten Begriffen wie „Verzicht“, „genug“ oder „weniger“ in Verbindung gebracht (Kropp, 2019; Stengel, 2011). Genauer untersucht, sind diese Assoziationen jedoch nicht korrekt. Suffizienz leitet sich aus dem lateinischen „sufficere“ ab und bedeutet übersetzt „ausreichen“ oder „genügen“ (CDE, 2019). Die zentrale Frage einer suffizienten Lebensweise oder einer suffizienten Ernährungsweise muss folglich heissen: „Wie viel ist genug (Pufé, 2012)?“ Doch warum entscheiden sich Menschen freiwillig dafür ihren Konsum einzuschränken? Welche Ziele oder Wertvorstellungen führen dazu, einem Ernährungstrend zu folgen und sich suffizient zu ernähren? Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, wurden folgende Forschungsfragen aufgestellt:

1. Welche Typen sich suffizient ernährender Menschen existieren?
2. Aus welchen Gründen (Motivation) entscheiden sich Menschen dafür, sich suffizient zu ernähren?

Eine Typenbildung macht laut de Haan, Lantermann, Linneweber, und Reusswig (2001) insofern Sinn, als dass sie die Debatte zu ökologischen Fragen mit hinreichend sozialer Differenzierung versieht und sie somit näher an die gesellschaftliche Realität heranführt. Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit war dementsprechend, Typen sich suffizient ernährender Menschen zu identifizieren und so dem Stigma der Suffizienz als Strategie des Verzichtes entgegen zu wirken, indem Handlungsmöglichkeiten innerhalb der suffizienten Ernährungsweise aufgezeigt werden, die nicht primär dem Wert Nachhaltigkeit folgen.

Um diese Typen zu definieren, wurden Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise festgelegt.

1.2 Vorgehen und Aufbau

Die Arbeit ist aufgeteilt in einen theoretischen und einen empirischen Forschungsteil. Im Theorieteil wird auf die Reduktionspotenziale der Gesamtumweltbelastung bei der Ernährung eingegangen und die Rahmenbedingungen für eine suffiziente Ernährungsweise werden definiert.

Im empirischen Teil wird zuerst die Methode vorgestellt. Mittels der qualitativen Befragung von sich suffizient ernährenden Personen wurde erhoben, aus welchen Gründen sich die Befragten zu einem suffizienten Essverhalten entschieden haben und welche Auswirkungen dieses Verhalten auf sie hat. Die Methode dazu wird im Kapitel Methoden ausführlich behandelt. Die Ergebnisse der Befragungen werden im vierten Kapitel beschrieben. Im fünften werden die Rahmenbedingungen mit den neuen Einsichten ergänzt. Abschliessend werden die aus den Befragungen identifizierten Typen sich suffizient ernährender Menschen vorgestellt.

Das Kapitel Diskussion gliedert sich in eine Methodendiskussion und eine Ergebnisdiskussion. Die Arbeit endet mit einer Schlussfolgerung, in der einerseits Hypothesen aufgestellt und andererseits Hinweise auf weitere Forschung gegeben werden, die in diesem Bereich getätigt werden könnte.

Die vorliegende Masterarbeit dient als Grundlage zum Manuskript *Verzicht mit Gewinn – Eine Typologie sich suffizient ernährender Menschen* für die Fachzeitschrift GAIA – Ecological Perspectives for Science and Society und wird als ergänzendes Material zum Artikel abgegeben. Bei der Ausarbeitung des Manuskriptes wurde darauf geachtet, die im Autorenguide des Magazins geforderte Länge der verschiedenen Kapitel einzuhalten und es wurde gemäss ihrer Richtlinien der *Author-Date System of the Chicago Manual of Style* Stil zum Zitieren verwendet (oekom, 2020). Das vollständige Manuskript ist dem Anhang (Anhang 1) zu entnehmen.

2 Suffizienz in der Ernährung

Die Suffizienz zeichnet sich durch eine verringerte Nachfrage nach Gütern aus. Damit geht ein geringerer Verbrauch an Ressourcen einher (Linz, 2004). Dieser geringere Verbrauch wiederum führt zu einer Reduktion der ökologischen und sozialen Auswirkungen eines Individuums (Stengel, 2011). Dieses Paradigma lässt sich auf den Teilaspekt der Suffizienz in der Ernährung übertragen, beispielsweise indem eine verringerte Umweltbelastung durch einen kleineren Fleischkonsum oder der Bevorzugung von Bioprodukten erreicht wird (Jungbluth et al., 2012). Den meisten in der Literatur genannten Suffizienzverständnissen ist gemein, dass sie von einer subjektiven Triebkraft ausgehen, die das individuelle Verhalten leitet – das persönliche Handeln wird bewusst und auf freiwilliger Basis geändert (Best et al., 2013; Kropp, 2019; Leng et al., 2016; Stengel, 2011). Speck (2016) postuliert ausserdem, dass die Suffizienzstrategie sich an den individuellen Werten eines Menschen orientiert. Das heisst, als Teilaspekt der Suffizienz ist auch die suffiziente Ernährung wertorientiert. Diese Hypothese wird von Schröder (2016) gestützt. Er führt aus, dass die Ernährungsweise eines Menschen seine Werte widerspiegelt. Folglich müssen die Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise über die Analyse der persönlichen Werte eines Menschen erfolgen. Gleichzeitig muss die suffiziente Ernährungsweise als Teilaspekt der Suffizienz auch ressourcenschonend sein: Die Auswirkungen des auf den persönlichen Werten basierenden Verhaltens müssen sowohl mit einer Reduktion der verursachten Gesamtumweltbelastung einhergehen, als auch dem von Leng et al. (2016) postulierten Gebot des „guten Lebens“ folgen. Eine suffiziente Ernährungsweise, welche der Definition von Leng et al. (2016) eines suffizienten Lebensstils entspricht, zieht demnach eine reduzierte Umweltbelastung und ein gleichbleibendes oder erhöhtes Wohlbefinden nach sich.

2.1 Ernährung im Kontext der Umwelt

Die Ernährung spielt eine gewichtige Rolle im Hinblick auf die Umweltproblematik, sei es in Bezug auf den Klimawandel, wegen des Gebrauchs von Mineraldüngern bei der Produktion oder wegen des hohen Süsswasserverbrauchs (Meier, 2017). Während ihres gesamten Produktionszyklus verursachen Lebensmittel rund 17 bis 32 Prozent der von der Menschheit verursachten Treibhausgase (THG) (Bellarby et al., 2008). Besonders viele Ressourcen werden bei der Nutztierhaltung verbraucht: Allein von ihr gehen rund 14,5 Prozent der globalen THG-Emissionen aus (Gerber, 2013). Der Konsum von tierischen Produkten ist dementsprechend besonders ressourcenintensiv.

Noleppa (2012) führt aus, dass verschiedene zum Thema Nahrungsmittel und THG-Ausstoss durchgeführte Studien darauf schliessen lassen, dass etwa 20 Prozent der von einem Nahrungsmittel entlang der gesamten Wertschöpfungskette verursachten THG-Emissionen erst

durch den Endverbraucher verursacht werden – bei der Lagerung, der Zubereitung und der Entsorgung von Esswaren. Die Endkonsumenten haben also durch die Art und Weise wie sie mit Lebensmitteln umgehen Einfluss darauf, wie viele Emissionen in ihrem Haushalt anfallen.

Jungbluth et al. (2012) verwendeten in ihrer Studie die Methode der ökologischen Knappheit² und kamen zum Schluss, dass die Ernährung der Endkonsumenten in Schweizer Haushalten, mit einem Anteil von 28 Prozent, sogar der Bereich mit der höchsten Gesamtumweltbelastung ist. Sie ist somit auch eines der Konsumgebiete mit den höchsten Reduktionspotenzialen für die Gesamtumweltbelastung. Wie gross dieses Potenzial durch Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten ist, zeigen Jungbluth et al. (2012) auf (Abbildung 1). Am relevantesten ist dabei der Fleischkonsum. In Kombination mit anderen Verhaltensänderungen, wie dem Verzicht auf eingeflogene Produkte, Genussmittel (Alkohol, Schokolade, Kaffee) oder der Präferenz des Konsums von Bioprodukten, könnte die Gesamtumweltbelastung bei einem kleineren Fleischkonsum um bis zu 12,6 Prozent reduziert werden.

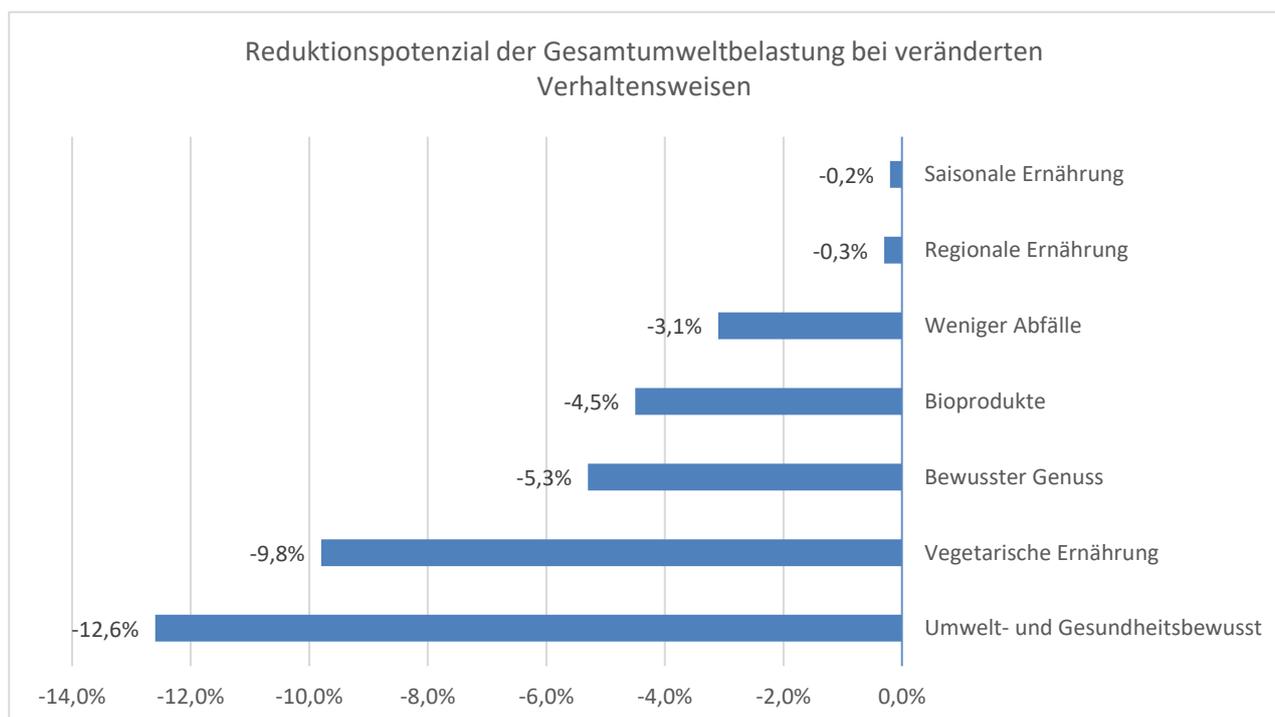


Abbildung 1: Reduktionspotenziale der Gesamtumweltbelastung bei geänderten Verhaltensmustern nach Jungbluth et al. (2012). Umwelt und Gesundheitsbewusst bedeutet hier tierische Produkte und Genussmittel (Alkohol, Schokolade, Kaffee) werden reduziert und auf Gewächshaus- und Flugware wird verzichtet.

Menschen, die ihren Konsum bei tierischen Produkten reduzieren oder ganz einstellen, tragen also bereits zu einer Reduktion der Gesamtumweltbelastung bei (Jungbluth et al., 2012). Im folgenden

² Methode der ökologischen Knappheit; alle Aufwendungen von der Landwirtschaft bis zum Verbraucher eingerechnet. Wird in Umweltbelastungspunkten [UBP] angegeben und als Gesamtumweltbelastung bezeichnet.

Kapitel werden nun die Rahmenbedingungen festgelegt, die einer suffizienten Ernährungsweise zugrunde liegen.

2.2 Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise

Wie im vorangegangenen Kapitel aufgezeigt wurde, kann mit einer Veränderung im Ernährungsverhalten bereits eine beachtliche Reduktion der Umweltauswirkungen erzielt werden. Doch wie entsteht oder verändert sich das Ernährungsverhalten einer Person und welche Faktoren sind ausschlaggebend für eine suffiziente Ernährungsweise?

Wolf (2012) sowie Schröder (2016) beschreiben das Ernährungsverhalten als Folge der persönlichen Wertvorstellungen eines Menschen. Wolf (2012, S. 307) erklärt in ihrer Dissertation: „Das sichtbare Ernährungsverhalten kann [...] als Manifestation verborgener Werthaltungen interpretiert werden.“ Die Werte liegen also dem Ernährungsverhalten zugrunde (Schröder, 2016; Wolf, 2012) und somit auch der suffizienten Ernährungsweise. Sie müssen demnach die Basis der Typologisierung sich suffizient ernährender Menschen sein.

Schwartz (1992) beschreibt fünf wesentliche in der Wissenschaft dominierende Merkmale, die Werte ausmachen. Ein Wert widerspiegelt ihm zufolge eine Überzeugung (1), in Bezug auf einen gewünschten Endzustand oder auf Verhaltensweisen (2), welche über spezifische Situationen hinausgehen (3). Werte lenken ausserdem die Auswahl oder Bewertung von Verhalten, Personen und Ereignissen (4) und sie werden nach ihrer Wichtigkeit im Verhältnis zu anderen Werten geordnet (5).

Laut Bernard et al. (2003) können Werte als fundamentales sozialpsychologisches Konstrukt betrachtet werden. Sie sind abstrakte Ziele, die Menschen leiten. Dabei sind sie grundlegend für das Verhalten und die Überzeugungen eines Individuums. Werte drücken die Überzeugungen aus, die beispielsweise in einer Berufswahl münden oder auch dazu führen können, politisch aktiv zu werden. (Schwartz, 2011). Im Alltag nehmen sie eine direkte Funktion ein, indem sie das situative Handeln leiten. Daneben wirken sie sich auch langfristig auf das menschliche Verhalten aus, da sie als Mittel zur Erreichung des persönlich erwünschten Endzustandes gesehen werden (Rokeach, 1973).

Rokeach (1973) und Schwartz (1992) erklären, dass die Werte als Grundlage der Motivation fungieren. Rokeach (1973) bezeichnet die Werte dabei als „supergoals“ oder übergeordnete Ziele der Motivation. Parks & Guay (2009) schlagen vor, dass die Inhalte der Ziele, die der einzelne Mensch verfolgt, mit den Werten in Verbindung gesetzt werden. Ziele wirken zudem als Vermittler zwischen den Werten und dem Verhalten (Lewin, 1952). Das heisst, ein weiterer Aspekt der Rahmenbedingungen müssen die aus den Werten resultierenden Ziele sein. Sie beschreiben den

gewollten Endzustand des Verhaltens und sind massgebend für die Handlung (Heckhausen & Heckhausen, 2018)

Die Handlung oder eben das Verhalten zieht immer Folgen nach sich. Diese können intrinsischer Natur beim Menschen selber sein, etwa das Erreichen persönlicher Ziele (Heckhausen & Heckhausen, 2018) und äussern sich im Falle der suffizienten Ernährung durch eine Verringerung der Gesamtumweltbelastung oder wie Fischer et al. (2013, S. 8) es ausdrücken: „eine Konsumweise, die die ökologische Tragfähigkeit (der Erde, Anm. M.L) insgesamt respektiert.“ In dieser Arbeit werden die Folgen als Auswirkungen des Verhaltens bezeichnet und sind auf zwei Ebenen relevant: Die Auswirkungen auf das Individuum selbst und diejenigen auf die Gesamtumweltbelastung.

Folglich sind es vier ausschlaggebende Faktoren, welche im Wechselspiel miteinander stehen und eine suffiziente Ernährung ausmachen:

1. Werte
2. Ziele
3. Verhalten
4. Auswirkungen

Diese Faktoren werden in dieser Arbeit als Rahmenbedingungen für eine suffiziente Ernährung bezeichnet. Sie sind als hierarchisch zu betrachten. Die Werte dienen dabei als Grundlage. Abbildung 2 zeigt anhand eines hypothetischen Beispiels mit dem Wert „Nachhaltigkeit“, wie die einzelnen Rahmenbedingungen von links nach rechts Einfluss aufeinander nehmen. In den folgenden Kapiteln werden die vier Rahmenbedingungen vorgestellt.

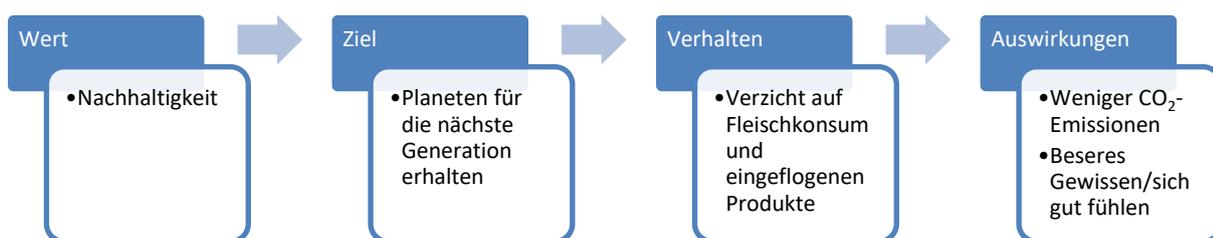


Abbildung 2: Darstellung der Hierarchie der vier Faktoren für die Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise. (Eigene Darstellung)

2.2.1 Werte und Ziele einer suffizienten Ernährung

Werte und Ziele sind nicht als Synonym zu betrachten. Werte sind universell, Ziele sind die Triebkraft, die hinter einer Handlung stehen. Dabei liegen den Zielen die persönlichen Werte und Wertvorstellungen zugrunde (Schwartz, 2011). Der Begriff des Ziels ist im Vergleich zum Begriff des Wertes einfach abzugrenzen. So ergibt sich beispielsweise das Ziel den Planeten zu retten aus dem Wert der Nachhaltigkeit. Weil diese beiden Faktoren eng miteinander verbunden sind und detailliertere Ausführungen erfordern, werden sie in diesem Kapitel kurz erläutert.

Werte sind auch die Basis einer suffizienten Lebensweise und somit der suffizienten Ernährungsweise, wie Leng et al. (2016) in ihrer Studie ausführen. Das heisst Menschen, die sich dezidiert suffizient ernähren, leben nach gewissen Werten, die für eine nachhaltige Entwicklung unabdingbar sind. Leng et al. (2016) haben zudem herausgearbeitet, dass unter anderem Werte wie Gerechtigkeit eine wichtige Rolle für suffizient lebende Menschen spielen. Die Gerechtigkeit gegenüber anderen Menschen und zukünftigen Generationen scheint dabei ebenso bedeutend zu sein wie die Gerechtigkeit gegenüber anderen Lebewesen. Weiter wurden in der Studie Werte wie Verantwortung gegenüber der natürlichen Umwelt oder Verbundenheit mit allen Lebewesen genannt. Aus diesen Werten resultierenden Ziele könnten also sein: Den Planeten für die nächste Generation zu erhalten, Massentierhaltung stoppen, THG-Emissionen reduzieren usw.

Dass die menschliche Art und Weise sich zu ernähren generell wertebasiert ist, beschreibt Schröder (2016), auch wenn diese Werte wenig mit Nachhaltigkeit zu tun haben. Beispielsweise Gesundheit als zugrundeliegender Wert für eine Diät die sich „Clean Eating“ nennt. Dabei werden nur unverarbeitete Produkte konsumiert (Schröder, 2016). Das Ziel einer solchen Ernährungsweise wäre ergo eine positive Auswirkung auf die Gesundheit. Andere Ursachen in Bezug auf den Wert Gesundheit können beispielsweise ein Reizdarm oder Diabetes sein, die dazu zwingen, eine spezielle Diät einzuhalten (Kruis & Iburg, 2008). Das Ziel einer suffizienten Ernährung dem Wert Gesundheit folgend aus diesen Gründen wäre jedoch die Vermeidung von Krankheitssymptomen. Ernährung spielt beispielsweise für Leistungssportler eine wichtige Rolle in Bezug auf ihre körperliche Verfassung. Dabei sind die Ziele, die physische Belastbarkeit oder die Regeneration zu verbessern (Neumann, 2014). Das berühmteste Beispiel dafür wäre wohl Tennis-Superstar Novak Djokovic, der sich Gluten frei ernährt, laut eigener Aussage praktisch vegan lebt und seinen Erfolg auch auf diese Umstellung zurückführt (Gerstendorfer, 2019). Das heisst, der Wert „Erfolg“ steht im Vordergrund, die Ernährung wurde mit dem Ziel, die Leistung zu steigern, umgestellt.

Hinter Verzicht in der Ernährung können aber auch ganz andere Werte stehen, beispielsweise religiöse. Das Gebot der Gewaltlosigkeit „Ahimsa“ verbietet es etwa praktizierenden Hinduisten Fleisch zu essen (Remele, 2018). Gläubige Katholiken aber auch Buddhisten kennen Fastenzeiten,

in denen Fleischkonsum, verboten ist. Das Ziel wäre hier nach dem Glauben zu leben und die religiösen Gebote einzuhalten.

Der „Verzicht“ auf gewisse Nahrungsmittel aus gesundheitlichen oder erfolgsorientierten Werten kann der Definition „was für ein gutes Leben genügt und ausreicht“ folgend ebenso suffizient sein wie die Entsagung aus nachhaltigen Gründen. Die Liste mit Werten, die einer Ernährungsweise zugrunde liegen, kann laut Schwartz (1992) beliebig weitergeführt werden. Er identifizierte eine Vielzahl solcher Werte, die das individuelle Verhalten und somit auch das Ernährungsverhalten beeinflussen: beispielsweise Spiritualität, Einklang mit der Natur oder Tradition. Werte sind nicht nur die Basis der Ziele, sondern erklären auch, wie Rokeach (1973) erläutert, unser Verhalten und somit auch jenes in der suffizienten Ernährung, wie im nächsten Kapitel ausgeführt wird.

2.2.2 Verhaltensweisen der suffizienten Ernährung

Die verschiedenen Wertvorstellungen, aus denen eine suffiziente Ernährungsweise resultieren kann, schlagen sich im Verhalten der jeweiligen Person nieder.

Hat sich eine Person etwa aus Nachhaltigkeitsgründen für eine suffiziente Ernährung entschieden, muss sie gewisse Grundsätze einhalten, um die durch ihren Konsum verursachte Umweltbelastung tief zu halten. Von Koerber (2014, S. 263) beschreibt sieben Verhaltensweisen einer nachhaltigen Ernährungsweise:

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. ökologisch produzierte Lebensmittel
3. regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. fair gehandelte Lebensmittel
6. ressourcenschonendes Haushalten
7. genussvolle und bekömmliche Speisen

Die hier genannten Verhaltensweisen stimmen zum grössten Teil mit den von Jungbluth et al. (2012) aufgezeigten Verhaltensweisen für eine Reduktion der Gesamtumweltbelastung durch eine Änderung des Ernährungsverhaltens (Kap. 2.1) überein. Leng et al. (2016, S. 26) beschreiben in ihrer Studie ebenfalls Kriterien für das Verhalten einer suffizienten Lebensweise und nennen dabei im Teilbereich Konsum folgendes:

- Vorwiegender Kauf und Verzehr von saisonalen Produkten aus der Region und von ökologisch hergestellten bzw. fair gehandelten Produkten.
- Kauf und Verzehr von wenig Fleisch.

Aber nicht nur wer nachhaltig konsumieren will schränkt sich in der Ernährung ein. Baron, Berg, & König (2008) erklären beispielsweise, dass bei der Ernährung für die Leistungssteigerung im Sport nichts dem Zufall überlassen werden darf. Sie ist Braun (2016) zufolge eine wichtige trainingsbegleitende Massnahme für Athleten. Je nach Sportart, der Trainingsphase, der Ziele und Bedürfnisse der Sportler muss die Ernährungsweise angepasst werden. Weiter erklärt er, dass eine bedarfsgerechte Energiezufuhr wichtig ist aber auch darauf geachtet werden muss, die Energie sinnvoll auf die verschiedenen Energieträger Kohlenhydrate, Fette und Proteine zu verteilen. Während der Bedarf an Kohlenhydraten mit einer höheren Trainingsintensität ansteigt, kann der erhöhte Proteinbedarf in der Regel mit einer normalen Ernährung gedeckt werden (Braun, 2016). Ernährung hat also einen immensen Stellenwert bei Leistungs- aber auch Breitensportlern, was sich ebenfalls im Verzicht auf gewisse Produkte oder der Einhaltung von Diätplänen niederschlägt (Neumann, 2014).

Weiter gilt die Ernährung als eine der wichtigsten verhaltensbeeinflussenden Gesundheitsfaktoren (Rapp & Klein, 2016), insbesondere in Bezug auf viele ernährungsassoziierte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder verschiedenen Krebsarten, aber auch bei Osteoporose oder bei Lebensmittelunverträglichkeiten (Keller et al., 2012). Diese „Wohlstandserkrankungen“ hängen nachweislich mit einer ungünstigen Ernährung zusammen (Flögel, 2011). Ein gesunder Lebensstil kann also dazu beitragen Krankheiten vorzubeugen. Dafür existieren Flögel (2011) zufolge eine Fülle an Diäten und Ernährungstrends, die eine gute Gesundheit versprechen. Katz und Meller (2014) führen aus, dass zu den gesundheitsmotivierten Ernährungsmustern in den westlichen Ländern auch die vegetarische oder die vegane Diät gehören, sowie Ernährungsweisen mit wenig Fett oder wenig Kohlenhydraten. Das heisst, der Verzicht erfolgt hier aus dem Wert der Gesundheit und schlägt sich im Verhalten auf den Konsum oder eben Nicht-Konsum von gewissen Produkten wie Fleisch, tierischen Produkten oder kohlenhydratreichen Lebensmittel nieder. Somit sind diese Verhaltensweisen auf zweierlei Arten einer suffizienten Ernährungsweise zuzuordnen: Der Verzicht auf tierische Produkte bedeutet eine tiefere Gesamtumweltbelastung (Jungbluth et al., 2012) und die Förderung der persönlichen Gesundheit eine Erhöhung des persönlichen Wohlbefindens.

2.2.3 Auswirkungen der suffizienten Ernährungsweise

Die suffiziente Lebens- und Ernährungsweise zeichnet sich durch einen verminderten Verbrauch von Ressourcen bei Beibehaltung einer gleichen oder höheren Lebensqualität aus (Leng et al., 2016). Die Effekte einer suffizienten Ernährungsweise sind also auf zwei Ebenen zu finden, zum einen auf der persönlichen, zum anderen auf der globalen, durch ein Verringern der Umweltbelastung. Auf der persönlichen Ebene steht das subjektive Empfinden von „was genügt und ausreicht“ oder was einem selber guttut – höheres Wohlbefinden – wie Leng et al. (2016) festhalten. Dazu gehören alle Auswirkungen, die die veränderte Ernährungsweise mit sich bringt, wie beispielsweise eine bessere Gesundheit (Keller et al., 2012) mehr Leistung (Baron et al., 2008), das Wohlbefinden (Leng et al., 2016) aber auch tiefere Ausgaben durch weniger Fleischkonsum.

Auf der globalen Ebene verringert die suffiziente Ernährung die Gesamtumweltbelastung durch eine veränderte Form der Essgewohnheiten. Wer nur schon auf den Verzehr von Fleisch und Fleischerzeugnissen verzichtet, spart 40 Prozent der durch die persönliche Ernährung verursachten THG-Emissionen ein (Noleppa, 2012). Eindrücklich zeigen auch Jungbluth et al. (2012) in ihrer Studie zudem auf, welche Auswirkungen eine Kombination von verschiedenen Änderung nicht nur auf die THG-Emissionen sondern auch auf die Gesamtumweltbelastung hätte. Ihnen zufolge scheint eine Reduktion von bis zu 22 Prozent der Gesamtumweltbelastung im Ernährungsbereich beim Endkonsumenten möglich, sofern verschiedene der in Kapitel 2.1 beschriebenen Verhaltensweisen kombiniert werden.

2.3 Definition einer suffizienten Ernährungsweise

Werte, Ziele, Verhalten und Auswirkungen sind also die Rahmenbedingungen für eine suffiziente Ernährungsweise (Abbildung 3). Sie bauen zwar aufeinander auf, wirken sich jedoch alle gleich auf die suffiziente Ernährung aus. Aus diesem Grund wird in der nachfolgenden Grafik (Abbildung 3) auf eine Hierarchisierung verzichtet. Das Verhalten beruht auf den Zielen und diese auf den Werten. Die Auswirkungen im Bereich der Reduktion der Gesamtumweltbelastung sind laut den in der Literatur gängigen Suffizienzverständnissen (Best et al., 2013; Leng et al., 2016; Stengel, 2011) ausschlaggebend dafür, ob die Ernährung suffizient ist oder nicht. Die Werte und Ziele dahinter müssen aber nicht zwingend in der Nachhaltigkeit zu suchen sein, hier kann der Grundsatz „Was genug ist“, der von verschiedenen Autoren wie Bartelmus (2002), Fischer et al. (2013), Leng et al. (2016), Linz (2004) oder Speck (2016) in unterschiedlicher Ausformulierung verwendet wird, angewendet gebracht werden. Zudem kann dieser Grundsatz aus unterschiedlichen Zielen oder Werten heraus von Mensch zu Mensch verschieden sein. Folglich ist eine suffiziente Ernährung wie folgt zu definieren:

Ein Ernährungsverhalten, welches das Wohlbefinden eines Menschen erhält oder steigert und das gleichzeitig mit einem geringeren Ressourcenverbrauch einhergeht.

Während die Auswirkungen auf globaler Ebene gleichbleiben, nämlich eine Reduktion der Gesamtumweltbelastung gegenüber einer sich nicht-suffizient ernährenden Person, sind jene auf der individuellen Ebene unterschiedlich. Individuelle Auswirkungen können etwa eine Verringerung von Krankheitssymptomen sein, was zu einem höheren Wohlbefinden führt – oder auch ein erhöhtes, persönliches Wohlergehen durch das Gefühl, etwas zu einer nachhaltigeren Welt beizutragen. Für die vorliegende Arbeit gilt die hier aufgestellte Definition einer suffizienten Ernährungsweise.

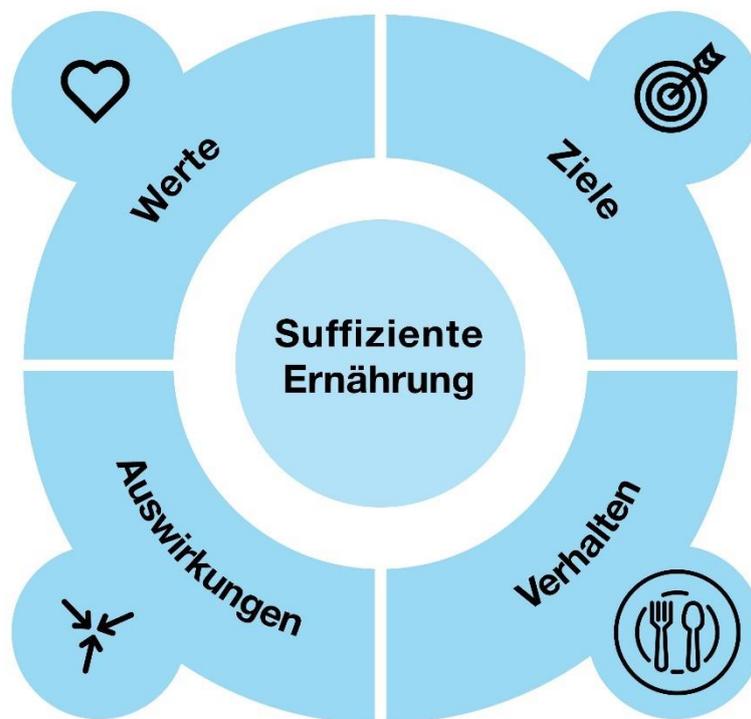


Abbildung 3: Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährung. (Eigene Darstellung)

Die Literatur gibt nur limitiert Auskunft darüber, aus welchen Werten und Zielen heraus sich Menschen dazu entscheiden sich suffizient zu ernähren oder welche persönlichen Auswirkungen diese Ernährungsweise auf sie hat. Aus diesem Grund wurden qualitative Befragungen durchgeführt, die dazu dienen sollten, diese Wissenslücke zu schliessen. Das exakte Vorgehen wird im folgenden Kapitel erläutert.

3 Methoden

Die vorliegende Masterarbeit untersuchte das Phänomen der Suffizienz in der Ernährung. Das übergeordnete Ziel bestand darin, Typen sich suffizient ernährender Menschen zu bilden. Dazu wurden Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise festgelegt.

Gleichzeitig soll die Diskussion um den Nutzen und die Attraktivität der suffizienten Ernährung angeregt und um weitere Perspektiven ergänzt werden. So soll aufgezeigt werden, dass das suffiziente Essverhalten – gegenüber der in der Literatur häufig geäusserten Annahme, sie beinhalte bitteren Verzicht und bedeute eine Verringerung der Lebensqualität (Kropp, 2019; Speck, 2016; Stengel, 2011) – das Wohlbefinden nachhaltig und positiv beeinflussen kann. Anhand der Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Phänomenen und Aspekten von suffizienter Ernährung wurden die zentralen Forschungsfragen entwickelt:

1. Welche Typen sich suffizient ernährender Menschen existieren?

Es soll herausgefunden werden, als wie breit und unterschiedlich das Konzept der suffizienten Ernährung verstanden wird und welche Aspekte über die Nachhaltigkeit hinaus eine wichtige Rolle spielen.

2. Aus welchen Gründen (Motivation) entscheiden sich Menschen dafür, sich suffizient zu ernähren?

Es sollen die Werte und Ziele eruiert werden, weshalb Menschen sich suffizient ernähren und welche Auswirkungen auf sich selbst und die Umwelt sie sich davon versprechen.

Ausgehend von den offenen Forschungsfragen und angesichts des noch wenig untersuchten Forschungsgebietes, wurde für die vorliegende Arbeit ein qualitatives Vorgehen gewählt.

Um die beiden Forschungsfragen zu beantworten und die Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise zu erarbeiten, wurden vier Arbeitsschritte durchgeführt: In einem ersten Schritt wurde die theoretische Grundlage geschaffen und Suffizienz in der Ernährung definiert. Das beinhaltete auch die Erarbeitung der einzelnen Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise. Aufgrund der in der theoretischen Auseinandersetzung gewonnenen Erkenntnisse wurden Kriterien für die Fallauswahl erarbeitet. Folgend wurden qualitative Interviews durchgeführt, um herauszufinden, aus welchen Gründen sich Menschen für einen suffizienten Ernährungsstil entscheiden, welche Werte und Ziele diesem zugrunde liegen und welche Auswirkungen dieser auf sie hat. Die so gewonnenen Erkenntnisse wurden den in der Theorie ausgearbeiteten Rahmenbedingungen zugeordnet. Im vierten und letzten Schritt wurden mithilfe dieser Rahmenbedingungen die unterschiedlichen Typen einer suffizienten Ernährungsweise der befragten Personen herausgearbeitet.

3.1 Methode der Datenerhebung

Aufgrund des biografischen Charakters der Ernährung und ihrer Entwicklung wurde Witzels (2000) Methode des „problemzentrierten Interviews“ ausgewählt. (Witzel, 2000). Die Ernährung als solche ist der Biografie eines Menschen zuzuordnen, weil gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Normen und Werte massgebend für das Ernährungsverhalten der Menschen sind (Brombach, 2011). Und diese Faktoren sind in der Biografie verankert.

Beim problemzentrierten Interview stehen Wahrnehmungen und Reflexionen der Befragten zu einem konkreten Thema oder Problem im Mittelpunkt (Witzel, 2000). Es handelt sich um eine halbstrukturierte, offene Befragungsform, bei welcher die Befragten möglichst frei zu Wort kommen, jedoch immer wieder auf die vom Interviewenden zuvor bestimmte Problemstellung zurückgeführt werden (Hölzl, 1994).

Das „Problem“ oder zentrale Element stellte im vorliegenden Fall die Ernährungsweise der Befragten dar. Problemzentrierte Interviews werden leitfadenerunterstützt durchgeführt (Flick, 2017; Helfferich, 2011). Im Falle der vorliegenden Arbeit wurde darauf geachtet, dass die Befragten durch die offene Befragungsform so frei wie möglich zu Wort kamen, jedoch während des Interviews im Rahmen des Themas „suffiziente Ernährungsweise“ blieben.

Hölzl (1994) zufolge geht die interviewende Person beim problemzentrierten Interview mit einem bestehenden theoretischen Konzept in die Interviewsituation. Dieses legt sie den zu Befragenden aber nicht vor, damit sie nicht beeinflusst werden. Im Falle der vorliegenden Arbeit waren dies zum einen die im Theorieteil ausgearbeiteten Rahmenbedingungen, zum anderen die vorher erarbeitete Definition einer suffizienten Ernährungsweise.

3.2 Fallauswahl

Die Befragten wurden gezielt nach Helfferich (2011) ausgesucht. Die Fallauswahl wurde dabei in drei Schritten durchgeführt. Helfferich (2011) empfiehlt als erstes, das inhaltliche Interesse an bestimmten Gruppen zu präzisieren. Im Falle der vorliegenden Arbeit bedeutete das, dass sich die Befragten entsprechend der hier massgebenden Definition (Kap. 2.3) suffizient ernähren mussten: *Ein Ernährungsverhalten, welches das Wohlbefinden eines Menschen erhält oder steigert und das gleichzeitig mit einem geringeren Ressourcenverbrauch einhergeht.* Weiter empfiehlt Helfferich (2011) darauf zu achten, dass innerhalb der Gruppe der zu Befragenden eine breite Varianz herrscht, also viele verschiedene Typen Eingang finden. So soll die innere Repräsentativität gewährleistet werden. Diese ist immer dann erreicht, wenn der Kern des Feldes in der Stichprobe angemessen vertreten ist, aber auch abweichende Fälle aufgenommen wurden. Die Stichprobe sollte also ebenso „typische“, sowie maximal verschiedene Fälle enthalten (Helfferich, 2011).

In der Literatur bedeutet Suffizienz Nachhaltigkeit durch einen geringeren Ressourcenverbrauch (Leng et al., 2016; Pufé, 2012; Stengel, 2011). Aus diesem Grund wurden Menschen die sich aus nachhaltigen Gründen suffizient Ernähren als „typische“ Fälle gewertet. Die maximal unterschiedlichen waren diejenigen Fälle, die in der Ernährung auf gewisse Produkte verzichteten, ohne dabei in erster Linie an den Wert der Nachhaltigkeit zu denken – etwa aus kulturellen oder leistungsorientierten Gründen. In einem dritten Schritt sollen nun Aussagen über die Limitierungen der Stichprobe gemacht werden (Helfferich, 2011). In der vorliegenden Arbeit werden diese Limitierungen in der Methodendiskussion näher erläutert (siehe Kapitel 6.1). Abbildung 4 veranschaulicht die dreistufige Fallauswahl:



Abbildung 4: Drei Schritte der gezielten Fallauswahl nach Helfferich (2011) auf die verwendete Stichprobe angewendet

Um zu gewährleisten, dass die Befragten das vorab festgelegte inhaltliche Interesse abdeckten, wurden Auswahlkriterien definiert. Diese Kriterien folgten weitgehend jenen, die Leng et al. (2016) in ihrem Kriterienkatalog für eine suffiziente Lebensweise erarbeitet haben, sind jedoch hier auf die Thematik der Ernährung fokussiert (Kap. 2.2.2). Diese stimmen grösstenteils mit den von von Koerber & Leitzmann (2012) beschriebenen Grundsätzen für eine nachhaltige Ernährung (Kap. 2.2.2) und den von Jungbluth et al. (2012) beschriebenen erforderlichen Verhaltensänderungen in der Ernährung zur Reduktion der Gesamtumweltbelastung überein (Kap. 2.1). Neben den ersten vier für diese Arbeit verwendeten Auswahlkriterien wurde noch das fünfte Kriterium „Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte“ ergänzt. So fanden auch Personen Eingang in die Stichprobe, die nicht zwingend die der Nachhaltigkeit zuzuordnenden Kriterien erfüllten. Kriterium zur Auswahl der Befragten war, dass diese mindestens zwei Auswahlkriterien erfüllten und eines davon den ersten vier angehörte. So konnte gewährleistet werden, dass die in der Definition geforderte Reduktion der Gesamtumweltbelastung eingehalten wurde.

Die vorgestellten Kriterien sind alle im Kontext des Verhaltens bei einer suffizienten Ernährung anzusiedeln. Dies aufgrund dessen, weil sich aus dem jeweiligen, spezifischen Verhalten sowohl die

Werte und Ziele, als auch die persönlichen Auswirkungen des Lebensstil ableiten lassen. In Tabelle 1 sind die Auswahlkriterien für die Fallauswahl beschrieben.

Tabelle 1: Kriterien für eine suffiziente Ernährung.

Kriterium	Beschreibung
1. Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten	meistens oder ausschliesslich
2. Bevorzugter Konsum von saisonalen Produkten	meistens oder ausschliesslich
3. Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln	meistens oder ausschliesslich
4. Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten	max. 2-3 Mal pro Woche
5. Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte	Gilt als erfüllt, wenn aus persönlichen Wertvorstellungen auf gewisse Produkte verzichtet wird.

Die befragten Personen wurden über verschiedene Wege rekrutiert. Neben der Vermittlung durch Personen aus dem persönlichen Umfeld des Autors, wurden die Befragten vorwiegend über das Internet beziehungsweise über unterschiedliche Social Media Plattformen angefragt (Foren, Blogs, Influencer³). Es wurde ein Facebook-Aufruf veröffentlicht, der über das Konto der Forschungsgruppe „Geography of Food“⁴ lief. Zudem hat der Spezialist für „Esskultur im Alpenraum“ Dominik Flammer, der unter anderem das Buch „Das kulinarische Erbe der Alpen“ verfasst hat, weitere, vor allem maximal abweichende Fälle, aus seinem Netzwerk vermittelt. Insgesamt konnten so zwölf zu Befragende rekrutiert werden: Sieben Männer und fünf Frauen in der Altersspanne der 23 bis über 50-Jährigen. In Tabelle 2 ist zu sehen, wie sie ausgewählt wurden und welche Auswahlkriterien sie erfüllen.

³ Influencer: Menschen, die starke Präsenz in Sozialen Medien aufweisen. Die hier angefragten waren im Bereich des gesunden und nachhaltigen Lebensstils tätig.

⁴ Eine Forschungsgruppe der «Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften».

Tabelle 2: Interviewpartner*innen und ihre Rekrutierungswege. (1/2)

Befragte Person	Rekrutierungsweg	Erfüllte Auswahlkriterien
#1: Weiblich (28), Psychologin	Vermittlung durch Gesundheits-/Foodinfluencerin	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von saisonalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#2: Weiblich (32), Studentin	Persönliches Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von saisonalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#3: Weiblich (28), Sozialarbeiterin	Facebook-Aufruf	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von saisonalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#4: Weiblich (23), Frisörin	Facebook-Aufruf	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#5: Männlich (48), Öl-Produzent	Vermittlung durch Spezialisten für Esskultur im Alpenraum	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von saisonalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#6: Männlich (35), Koch	Vermittlung durch Spezialisten für Esskultur im Alpenraum	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von saisonalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte

Tabelle 3: Interviewpartner*innen und ihre Rekrutierungswege. (2/2)

Befragte Person	Rekrutierungsweg	Erfüllte Auswahlkriterien
#7: Männlich (45), Athlet	Vermittlung durch persönliches Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#8: Weiblich (32), Produktmanagerin	Vom Forum kleinbauern.ch vermittelt, führt einen Foodblog ⁵	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von saisonalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#9: Männlich (38), Selbstständig	Vermittlung durch persönliches Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#10: Männlich (32), Datenanalyse	Vermittlung durch persönliches Umfeld	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#11: Männlich (50+), Chemiker	Über den Dachverband Schweizer Hinduisten	<ul style="list-style-type: none"> - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte
#12: Männlich (32), Angestellter	Vermittlung über eine Lifestyle- und Gesundheitsinfluencerin	<ul style="list-style-type: none"> - Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten - Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln - Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten - Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte

3.3 Leitfaden

Allen Interviews lag der gleiche Leitfaden zugrunde, sodass die Erhebungssituationen ähnlich waren und sich die Interviews im Nachhinein einfacher vergleichen liessen (Helfferich, 2019). Der Leitfaden wurde schriftlich festgehalten und ist dem Anhang (Anhang 2) zu entnehmen. Die Fragen wurden gemäss Helfferich (2011) nach dem SPSS-Prinzip erarbeitet: *Sammeln, Prüfen, Sortieren, Subsummieren*. Dabei wurden beim ersten Schritt *Sammeln* alle Fragen, welche spontan zum Thema suffiziente Ernährungsweise aufkamen, gesammelt. Das Feld wurde dabei bewusst und wie von Helfferich (2011) beschrieben so offen wie möglich gehalten. So konnte eine Fülle von Fragen gesammelt werden, die in einer Form mit dem Thema suffiziente Ernährung in Zusammenhang

⁵ Um die Anonymität der befragten Person zu gewährleisten, wird an dieser Stelle auf eine namentliche Nennung des Blogs verzichtet.

standen. Diese Liste wurde nun beim Schritt *Prüfen* drastisch gekürzt und reduziert: Faktenfragen, Suggestivfragen, Ja/Nein-Fragen und Fragen, die Erwartungen seitens des Befragenden widerspiegeln, wurden eliminiert. Ebenso Fragen, die hinsichtlich der Beantwortung der Forschungsfragen und des übergeordneten Themas keine Relevanz aufwiesen. Die übriggebliebenen Fragen wurden beim Schritt *sortieren* so sortiert, dass „vom Grossen ins Detail“ gefragt wurde. So wurde zuerst das allgemeine Ernährungsverhalten erfragt und dann der Fokus über das Verhalten zu den Werten und konkreten Zielen immer enger gesetzt. Im vierten Schritt, beim *Subsummieren*, wurden die Fragen nun zu den Rahmenbedingungen Werte, Ziele, Verhalten und Auswirkungen gebündelt. Der entwickelte Leitfaden beinhaltete schliesslich fünf übergeordnete Fragen:

1. Wie ernähren Sie sich?
2. Wie kam es dazu?
3. Was ist Ihnen wichtig bei der Ernährung?
4. Was versprechen Sie sich von der Einhaltung dieser Grundsätze?
5. Nennen Sie Ihre Gründe, warum Sie sich suffizient ernähren.

Diese Fragen dienten als Erzählstimuli. Offene Fragen sollten zum Erzählen animieren und mit Ad-hoc Fragen (im hier verwendeten Fragebogen wurden sie Konkretisierungsfragen genannt) sollte gewährleistet werden, dass die Befragten frei erzählen konnten, das Interview jedoch im Rahmen des vorher definierten Problems „suffiziente Ernährungsweise“ blieb. Diese Konkretisierungsfragen wurden ebenfalls im Vorfeld erarbeitet und dienten dazu Daten zu generieren, die von den Befragten selbst nicht angesprochen wurden, für die Beantwortung der Forschungsfragen aber von Relevanz waren (Döring & Bortz, 2016; Witzel, 2000). Zudem wurden gemäss Helfferich (2011) Aufrechterhaltungsfragen im Leitfaden formuliert, die während des Interviews, falls nötig, dazu dienen sollten, die Erzählung aufrecht zu erhalten. Zum Beispiel konnte eine Erzählung mit der Frage „Wie ging das weiter?“ oder „Spielte das eine Rolle?“ aufrechterhalten werden. Tabelle 4 zeigt die fünf übergeordneten Fragen des Leitfadens mit den Konkretisierungsfragen, zugeteilt zu den jeweiligen Rahmenbedingungen suffizienter Ernährung.

Tabelle 4: Fragen zugeteilt zum jeweiligen Thema. (1/2)

Frage (Erzählstimulus)	Konkretisierungsfragen	Rahmenbedingung
Wie ernähren Sie sich?	Eventuelle Beweggründe: <ul style="list-style-type: none"> - Nach welchen Grundsätzen? - Welches sind die Hauptelemente? - Auf was verzichten Sie bewusst? - Warum? 	Verhalten
Wie kam es dazu?	Eventuelle Beweggründe <ul style="list-style-type: none"> - Haben Sie sich schon immer so ernährt? - Gab es eine Situation, die Ihre Ernährung verändert hat? - Einflüsse - Haben Sie sich bewusst dazu entschieden? Über Freunde, Familie, Erziehung, andere Einflüsse? <ul style="list-style-type: none"> - Wann haben Sie angefangen so zu essen? - Essen Sie schon immer so? Sind Sie in einem Kollektiv o. Ä. aktiv?	Einflussfaktoren und Verhalten
Was ist Ihnen wichtig bei der Ernährung?	Regional, Lokal etc. Grundsätze erfragen <ul style="list-style-type: none"> - Auf was achten Sie beim Einkauf? - Wie muss eine Mahlzeit aussehen? Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme? <ul style="list-style-type: none"> - Essen Sie oft mit der Familie? - Essen Sie oft Auswärts? - Kochen Sie viel selber? - Essen mit Freunden? - Gemeinsam Kochen? Probieren Sie gerne neues aus?	Ziele/Werte

Tabelle 5: Fragen zugeteilt zum jeweiligen Thema. (2/2)

Frage (Erzählstimulus)	Konkretisierungsfragen	Rahmenbedingung
Was versprechen Sie sich von der Einhaltung dieser Grundsätze?	<p>Expliziter Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus welchen Gründen ernähren Sie sich so? - Welche konkreten Werte stehen dahinter? - Welche Ziele? - Vorteile? - Nachteile? <p>Auswirkungen des eigenen Handelns.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Umfeld? - Auf die Gesellschaft bezogen? - Auf die Gesundheit bezogen? - Auf die Umwelt bezogen? <p>Auf sich selbst bezogen (andere Gründe)</p>	Auswirkungen
Nennen Sie Ihre Gründe, warum Sie sich suffizient ernähren.	Konkrete Gründe?	Ziele/Werte

Bei allen Fragen wurde darauf geachtet, dass sie den allgemeinen Frageregeln von Helfferich (2011) entsprechen. So sollten keine geschlossenen, überladenen oder wertenden Fragen gestellt werden, und keine, die mehrere Unterfragen enthielten. Weiter wurde darauf geachtet, dass keine Fragen gestellt wurden, die sich nicht aus dem Interviewkontext ergeben hätten oder Scham auslösen, wie beispielsweise: „Haben Sie das Gefühl mit Ihrer Ernährungsweise den Planeten zu zerstören?“

Die Verständlichkeit der Fragen wurde, wie von Balzert, Schröder, Schäfer, & Motte (2015) empfohlen, im Vorfeld mittels eines Testinterviews überprüft. Bei diesem Test zeigte sich, dass dem entwickelten Leitfaden noch eine weitere, abschliessende Frage hinzugefügt werden musste: „Möchten Sie noch etwas anfügen. Habe ich etwas vergessen?“ Dies, um den Befragten zu ermöglichen, am Ende des Interviews noch Vergessenes oder anderweitige Kommentare anzubringen.

3.4 Durchführung der Interviews und Transkription

Eingeleitet wurden die Interviews mit einem Kurzfragebogen, in welchem die Sozialdaten⁶ der Befragten ermittelt wurden. Das Interview wurde mit einem Tonträgerprogramm aufgenommen und währenddessen wurden Notizen gemacht und spontane Gedanken festgehalten.

Wenn eine Frage oder eine Erzählung zu einer der übergeordneten, offenen Fragen beantwortet war, wurde das Gesagte paraphrasiert, zurückgespiegelt und teilweise Deutungen seitens des Befragenden angeboten, wie von Helfferich (2011) vorgeschlagen. So konnte Missverständnissen vorgebeugt und der Interpretationsspielraum bei der Auswertung kleingehalten werden.

Die Transkription erfolgte grösstenteils wörtlich, jedoch wurden stark redundante Aussagen nicht mehrmals transkribiert. Gestik, Mimik etc. wurden nicht erfasst. Einleitungen zu Fragen, Wiederholungen, Rekapitulationen oder Paraphrasierungen des Autors wurden nicht ins Transkript aufgenommen, sofern sie nicht von Relevanz waren für die weiteren Aussagen. Themenfremde Stellen wurden ebenfalls nicht ins Transkript aufgenommen.

3.5 Auswertung

Die Interviews wurden wie von Witzel (2000) oder Döring und Bortz (2016) vorgeschlagen mit Codes ausgewertet. Dafür wurde das Programm MAXQDA Version 2018 verwendet. Für die Auswertung der geführten Interviews wurde das Buch „Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA“ von Rädiker und Kuckartz (2019) als Nachschlagewerk und technisches Hilfsmittel verwendet.

Das Codieren erfolgte dabei aus einer induktiv-deduktiven Forschungsperspektive und nach der Methode Miles (Miles et al., 2014). Die Codes konkreter Aussagen entstanden aus den Interview Transkripten selbst und wurden nicht im Vorhinein definiert (induktiv), nachher aber den bereits bestehenden Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise Werte, Ziele, Verhalten und Auswirkungen zugeteilt (deduktiv) (Rädiker & Kuckartz, 2019) Diese Methode eignete sich gut, da die dabei die gewonnenen Codes zu Kategorien zusammengefasst werden. Somit konnten die Rahmenbedingungen als Obercodes für die restlichen Codes fungieren.

Das Codieren wird bei der Methode „Miles“ in zwei Stufen durchgeführt. Dem *First Cycle Coding* und dem *Second Cycle Coding* (Miles et al., 2014; Saldaña, 2013). Dabei wurden im ersten Zyklus die Aussagen der Befragten codiert. Im zweiten Zyklus wurden die so gewonnenen Codes zu eigenen Kategorien zusammengefasst (Saldaña, 2013). Diese neu gebildeten Kategorien orientierten sich an den im Leitfaden angesprochenen Rahmenbedingungen: Werte, Ziele, Ernährungsverhalten und Auswirkungen. Bei der Codierung selbst ergab sich noch ein weiterer Aspekt: Einflüsse bei der

⁶ Name, Alter, Geschlecht, Amt/Beruf, Wohnort.

Veränderung des Ernährungsverhaltens. So konnte die Fülle an Codes aus dem ersten Zyklus zu sinnvollen und sparsameren Analyseeinheiten zusammengefasst werden (Miles et al., 2014). Die vollständige Liste aller Codes ist dem Anhang (Anhang 4) zu entnehmen.

3.6 Typologisierung der suffizienten Ernährungsweisen

Basierend auf der Annahme, dass den verschiedenen Typen suffizienter Ernährung persönliche Werte zugrunde liegen, wurden die Codes dieser Kategorien auf Relationen überprüft. Die Typologisierung wurde dabei in fünf Schritten durchgeführt. Die Werte, welche am häufigsten gemeinsam und in denselben Interviews genannt wurden, wurden zu Gruppen zusammengeführt und als Typen bezeichnet (1). Den jeweiligen so gefundenen Typen wurden nun die häufig mit ihnen in Verbindung genannten Ziele zugeordnet (2). Zu den Zielen wurden die damit in Zusammenhang stehenden Verhaltensweisen eruiert (3) und dann die häufig dazu genannten persönlichen Auswirkungen (4) ermittelt. Zum Schluss wurden noch die jeweils in Verbindung stehenden Einflüsse identifiziert. Zur Veranschaulichung wird hier ein Beispiel genannt: Wenn sich aus drei Werten nun Typ 1 herausgebildet hatte, wurden zu diesen drei Werten die gemeinsam genannten Ziele gesucht. Dasselbe Prozedere wurde bei der Relation von Zielen und Verhalten durchgeführt und schliesslich beim Verhalten und den Auswirkungen. Die Analyse der Interviews zur Typologisierung folgte der Hierarchie der Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise (Kap. 2.2).

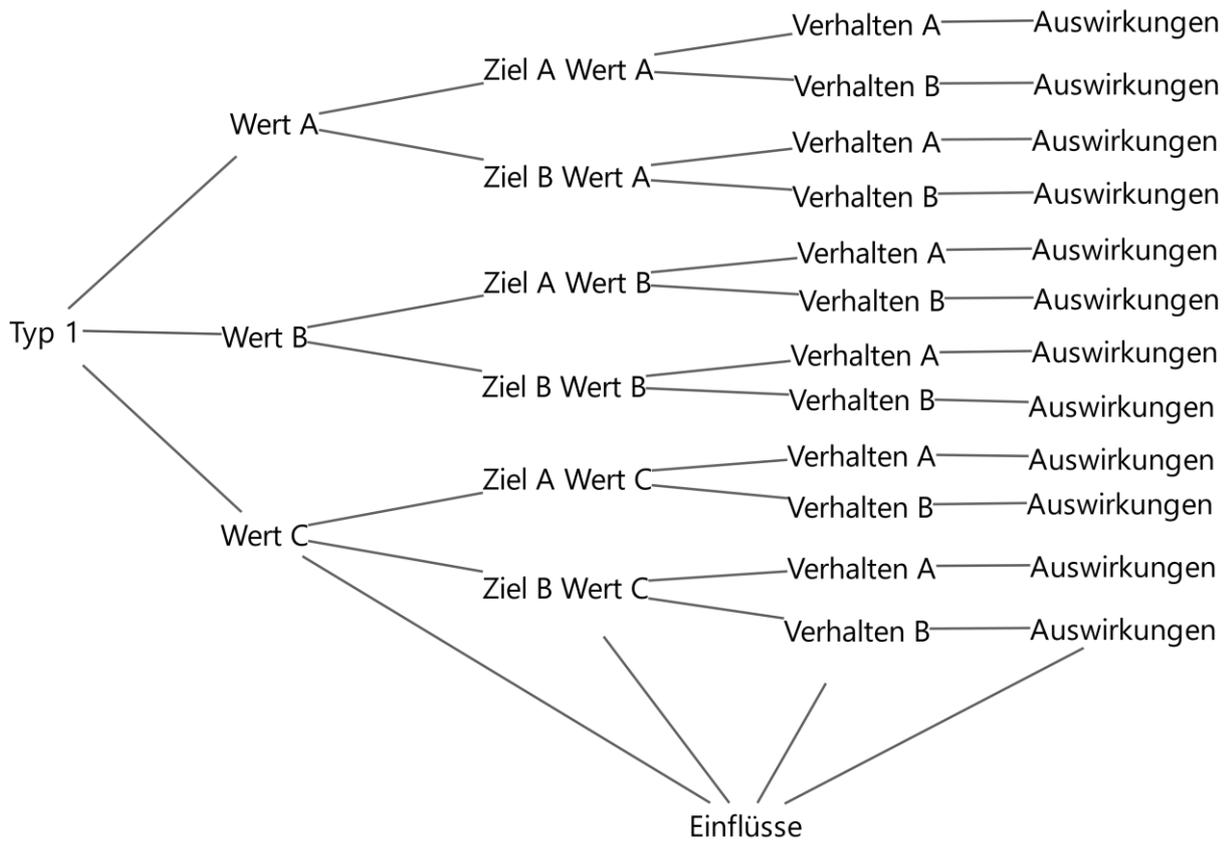


Abbildung 5: Die Werte dienten als Grundlage für die Typologisierung. im zweiten Schritt wurden die zu ihnen in Relation stehen Ziele gesucht. Dann die zu den Zielen in Relation stehenden Verhaltensweisen und dazugehörigen Auswirkungen. Zum Schluss wurden die Einflüsse eruiert.

4 Ergebnisse der Befragungen

Die Ergebnisse aus den Interviews werden im folgenden Kapitel wiedergegeben. Während der Befragung zeigte sich, dass die vier definierten Rahmenbedingungen noch um eine fünfte ergänzt werden müssen: Einflüsse. Diese Erkenntnis ergab sich erst aus den Interviews und wird aus diesem Grund erst im Ergebnisteil aufgeführt. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit sind demnach in fünf Unterkapitel unterteilt: Werte, Ziele, Verhalten, Auswirkungen und Einflüsse. Am Ende des Ergebnisteils werden die Rahmenbedingungen mit den gewonnenen Erkenntnissen ergänzt und angewendet. So werden anhand der Rahmenbedingungen der suffizienten Ernährungsweise verschiedene Typen von sich suffizient ernährender Menschen identifiziert und anschliessend vorgestellt.

4.1 Die Werte einer suffizienten Ernährung

Die überwiegende Mehrheit der Befragten gab an, sich aus nachhaltigen und/oder ethischen Gründen suffizient zu ernähren. Ethik als Wert war für die Befragten in zweierlei Hinsicht wichtig: Für einen Teil spielt Tierethik eine massgebliche Rolle; andere sprachen aber auch von Ethik als Respekt gegenüber dem Produkt, der Natur und dem Produzenten. Jemand erklärte: „Ich habe grossen Respekt vor Essen und dem Produzenten [...] oder Respekt vor dem Leben und das nicht nur auf Lebewesen bezogen. Auch was es heisst, einen Samen zu setzen und dann wächst etwas daraus.“ Eine andere Person, die bevorzugt regional und Bio isst und vegan lebt, beschrieb ihre Werthierarchie wie folgt: „Allen voran sind sicherlich Ethik und Moral (in Bezug auf das Tierwohl, Anm. M.L.), nachher die ganze Wertschätzung dem Produzenten und dem Produkt gegenüber.“

Neben der Nachhaltigkeit, der Ethik und dem Respekt erklärte die Mehrheit der Befragten, sich aus gesundheitlichen Gründen suffizient zu ernähren. Eine Aussage dazu war: „Das ist mein Körper und dem möchte ich nur Gutes geben. Meine Maschine, die mich durch den Alltag bringt.“ Jemand anderes sagte: „Ich möchte das Gefühl haben, mir selber Sorge zu tragen.“ Eine Person, die ebenfalls bevorzugt regional und bio isst und vegan lebt, führte aus, Gesundheit sei für sie die absolute Hauptmotivation sich so zu ernähren: Das, was sie zu sich nehme, solle ihr persönlich ein gutes Gefühl geben; alles was damit einhergehe, dass es ökologischer und besser für die Tiere sei, wenn man regional und kein Fleisch isst, seien aber natürlich nette Nebeneffekte. Ein weiterer Wert, der genannt wurde, war Kontrolle: So gaben die Sportler unter den Befragten an, Kontrolle über die Inhaltsstoffe und die Menge haben zu wollen; eine Person mit einer ernährungsassoziierten Erkrankung erklärte ebenfalls, auf die Inhaltsstoffe achten zu müssen. Kontrolle über den eigenen Körper und was ihm zugeführt wird aber auch Kontrolle über die Inhaltsstoffe sowie Kontrolle über die eigene Figur waren die Themen bei den Befragten mit diesen Hintergründen.

Ein Teil der Befragten nannte zudem Gerechtigkeit als Wert, der ihrer Ernährungsweise zugrunde liegt. Gerechtigkeit im Sinne von der Vermeidung von Problemen, die durch den westlichen Konsum in anderen Regionen der Welt verursacht werden oder schlicht einem Fairnessempfinden gegenüber dem Teil der Menschheit, der in Hunger lebt. Aber auch dem Tier gegenüber, das geschlachtet wird oder dem Produzenten, der um sein wirtschaftliches Überleben kämpft. Für einen der Sportler war zudem Erfolg durch mehr körperliche Leistung ein Wert. Es zeigte sich ausserdem, dass auch der Stellenwert der Nahrung und Freude an Nahrungsmitteln selbst als Werte bezeichnet werden können.

4.2 Einflüsse für eine Änderung des Ernährungsverhaltens

Es zeigte sich, dass viele der Befragten sich zu einem bestimmten Zeitpunkt in ihrem Leben dazu entschieden haben, ihre Ernährung zu ändern. Das soziale Umfeld schien einen besonderen Einfluss zu haben, wenn es darum ging, gewisse Gewohnheiten zu ändern. Die Mehrheit der Befragten wurde von Menschen in ihrem Milieu beeinflusst. Dies konnte eher unbewusst geschehen, beispielsweise durch die vegetarische Erziehung im Elternhaus oder auch kulturell-religiös bedingt sein, wie etwa bei einer hinduistischen Person. Neben den Eltern wurden auch Geschwister, die ihre Ernährungsweisen geändert hatten oder Onkel und Tanten als einflussnehmende Bezugspersonen genannt. Personen, die nicht dem familiären Umfeld zuzuordnen sind, konnten ebenfalls eine Vorbildfunktion einnehmen: Freunde, Partner*innen oder bei einer Person, die sich mit wenigen Ausnahmen vegan ernährt und Ausdauersport betreibt, war es der Trainer: „Dazu gekommen ist es eigentlich schon durch den Sport, mein damaliger Coach war Veganer [...] Und dann habe ich es durch ihn mal probiert mit alternativen Lebensmitteln.“

Das Umfeld nahm zwar zumeist durchaus Einfluss, jedoch erklärten viele der Befragten, dass sie ihre auch Ernährung durch Sensibilisierung änderten. Neu gewonnenes Wissen habe sie dazu gebracht, ihren Ernährungsstil zu überdenken. Informationsquellen waren Bücher, das Internet, Dokumentationen, YouTube aber auch Anlässe wie die Nachhaltigkeitswoche der ETH Zürich oder soziale Medien wie die Instagram Kanäle von Foodinfluencern. Die über diese Kanäle gewonnenen Informationen gaben den Befragten einen Input, der sie sozusagen „wachrüttelte“. Einige der Befragten wussten gar nicht, welche Auswirkungen die Nahrungsmittelproduktion auf die Umwelt hat oder wie Fleisch produziert wird. Jemand der sich nun praktisch vegan ernährt erklärte dazu: „Der erste Zugang zu so Sachen war YouTube. Weil die halt unabhängig sind und alles bringen. Und Netflix. Mit diesen ganzen Dokumentationen. Für mich war das schon ein bisschen ein Game-Changer. So viele Sachen, das wusste ich schlichtweg nicht.“

Änderungen des Gesundheitszustands spielten ebenfalls eine Rolle für die Anpassung der Ernährungsweise. Dazu gehörten zum einen Beschwerden wie Intoleranzen (Laktose) und

Unverträglichkeiten (Gluten) aber auch eine Reizdarmerkrankung. Eine Person suchte wegen Erschöpfung einen Ernährungsberater auf mit dem sie gemeinsam einen Ernährungsplan erstellte, an welchen sie sich seitdem hält. Eine der Interviewpartner*innen erzählte, sie habe unter der Vorstufe eines Gebärmutterhalskrebses gelitten und nach dieser Erfahrung ihre Ernährung umgestellt, aus der Überzeugung heraus, dass mit einer gesunden Ernährung auch die Gefahr für solche Erkrankungen sinkt: „Da wurde mir bewusst, ab jetzt muss ich mich gesund ernähren und da begann ich auch, mich viel mehr damit auseinander zu setzen.“

4.3 Ziele einer suffizienten Ernährungsweise

In Bezug auf den Wert Nachhaltigkeit wurden die Ziele „Erhaltung des Planeten für die kommende Generation“ und „Kompensation“ genannt. Eine der befragten Personen, die unter einem Reizdarm leidet und deswegen bewusst auf gewisse Produkte verzichtet, Bio bevorzugt und wenig Fleisch konsumiert, gab an, im sonstigen Alltag nicht auf die Nachhaltigkeit zu achten und so das Gefühl zu bekommen, ihren Lebensstil etwas kompensieren zu können. Mit der Vermeidung gewisser Lebensmittel kann die Person zudem Symptome oder Beschwerden, die durch den Reizdarm entstehen vorbeugen. Der dahinterstehende Wert ist die Gesundheit.

Geniessen und Neugierde, neue Gerichte und Lebensmittel auszuprobieren, wurden ebenfalls als Ziele für eine suffiziente Ernährungsweise genannt. In Zusammenhang damit gaben die Personen als Ziel an, dieses erworbene Wissen dann auch weiterzugeben, eine Art Vorbildfunktion einnehmen sowie die suffiziente Ernährung bekannter machen zu wollen. So erklärte einer der Interviewpartner, ein Koch, der vegan lebt und regionale und saisonal Produkte bevorzugt: „Mir ist wichtig, dass es auch schmeckt. Eben nicht dieses typische Körnerpicker-Vegi-Zeug. Ich esse auch gerne und gut und kann durch meinen Beruf aufzeigen, dass das möglich ist.“

Beim Fleischkonsum lagen die Ziele für die Ernährungsweise gleichzeitig bei nachhaltigen und ethischen Werten. Das schlechte Gewissen gegenüber den Nutztieren zeigte sich als Triebfeder für einen reduzierten Fleischkonsum oder gar die Umstellung auf komplett fleischlose oder vegane Ernährung. Eine vegan lebende Person sagte dazu: „Mir geht es darum, dass ich einfach nicht auf Kosten meiner Essensfreude Tiere auf die Schlachtbank setze.“ Das Ziel fair gegenüber dem Tier zu sein konnte hier aus dem Werten Ethik sowie aus dem Wert Gerechtigkeit stammen. Oder auch aus dem Wert Nachhaltigkeit: Einigen der befragten Personen war zudem bewusst, dass die Nutztierhaltung einen massgeblichen Einfluss auf die weltweiten Treibhausgasemissionen hat und sie entschieden sich aus diesem Grund weniger oder keine tierischen Produkte mehr zu essen. Das Ziel war also, mit dem eigenen Konsum die Emissionen zu verringern.

Leistungssteigerung war ebenfalls ein häufiges genanntes Ziel. Zum einen im Sport, zum anderen aber auch im Alltag. Die Werte, die dahinterstanden, konnten Gesundheit aber auch Erfolg sein. Mit

der suffizienten Ernährung konnten einige der Befragten aber auch Einfluss auf ihr Gewicht und ihre Figur nehmen und nannten Kontrolle über den Körper und die Figur als Ziel, der Wert hier wäre also Kontrolle. In eine ähnliche Richtung ging die Motivation der Person, die sich roh-vegan ernährt. Für sie stand zu Beginn die Herausforderung im Vordergrund, eine relativ schwierig umzusetzende Diät in einem definierten Zeitraum von sechs Monaten zu verfolgen. Als sie merkte, dass ihre diese Form der Ernährung guttat, blieb sie dabei und ernährt sich nun seit 15 Jahren roh-vegan.

4.4 Verhalten in der suffizienten Ernährung

Die in den Interviews ermittelten Werte und Ziele der Befragten schlugen sich auf das Ernährungsverhalten nieder. Die überwiegende Mehrheit der Befragten gab an, zumindest teilweise auf Fleisch zu verzichten. Die einen hatten in den letzten Jahren ihren Fleischkonsum auf ein- bis zweimal die Woche reduziert, andere leben vegetarisch und wieder andere vegan. Eine Person nimmt nur rohe Produkte pflanzlichen Ursprunges zu sich. Ebenso wichtig war für die Mehrheit der Befragten, dass die erworbenen Lebensmittel Bio-zertifiziert, regional produziert und saisonal sind. Gerade beim Kaufentscheid betreffend Fleischprodukten sind diese Eigenschaften besonders grundlegend. Eine der Befragten sagte aus: „Ich schaue konsequent darauf, nur Schweizer Bio-Fleisch zu kaufen. Und auch sonst kaufe ich eigentlich nur Bio.“ Eine andere gibt an: „Mir ist wichtig, dass jedenfalls das Gemüse aus der Region kommt und nicht importiert wurde und dass es Bio ist.“

Der Regionalitätsaspekt wurde von den Interviewpartner*innen unterschiedlich ausgelegt. So ist es für einige ausreichend, wenn die Produkte aus Europa kommen und nicht eingeflogen wurden. Werte wie Gerechtigkeit oder Fairness schlugen sich auch auf konkrete Länder oder Produzenten nieder. Eine der befragten Personen erklärte, keine Produkte aus Spanien zu kaufen, wegen der schlechten Arbeitsbedingungen und der Desertifikation in Südspanien, und ebenfalls keine Produkte von Nestlé, weil sie die Geschäftspraktiken des Konzerns nicht unterstützen möchte.

Es zeigte sich generell, dass viele der Befragten der Erwerbsentscheidung beim Nahrungsmittleinkauf einen hohen Stellenwert beimessen. Einigen war es wichtig den Produzenten zu kennen, also kauften sie Teile ihrer Produkte direkt beim Produzenten auf Märkten. Die Person die sich roh-vegan ernährt, stellt selbst Koch-Öle her und tauscht die auf dem Markt gegen Gemüse und anderen Lebensmittel ein. Eine der befragten Personen kauft ihre Produkte nur bei Bauern oder Nutztierhaltern, die sie kennt. Auch Food-Waste war ein grosses Thema: Es ging nicht nur darum wie, wo oder bei wem die Nahrungsmittel bezogen werden, sondern wie sie verwertet werden. Es zeigte sich, dass Essen nicht gerne weggeworfen wird. Einige der Befragten bauen in ihren eigenen Gärten Gemüse, Früchte, etc. für den Selbstgebrauch an.

Für wieder andere ist die Art der Zubereitung und der Akt des Essens an sich ein wichtiger Event. Kochen für und mit Freunden und Familie ist für einige der Befragten integraler Bestandteil der

Ernährungskultur. Neue Rezepte zu finden und Sachen auszuprobieren sei ebenso Bestandteil der Ernährung wie das Essen an sich.

Für andere jedoch hat die Ernährung einen weniger hohen kulinarischen oder experimentellen Stellenwert. Jemand gab an, für ihn sei Ernährung Mittel zum Zweck, etwas rein Funktionales, um seinem Körper die benötigten Nährstoffe zuzuführen. Der Ernährungsplan von Sportlern ist strategisch auf die Gewährleistung der optimalen Nährstoffzufuhr ausgerichtet. Die kulinarische Komponente rückt in den Hintergrund, denn es geht darum, in konkreten Phasen des Trainings die richtige Zusammensetzung zuzuführen. So hielt sich eine Person die Ausdauersport betreibt strikt an einen Ernährungsplan, der an die jeweiligen Trainingsphasen angepasst wird.

Das Ziel ein Vorbild sein zu wollen schlägt sich auch im Verhalten nieder. Einige der Befragten geben Kurse oder Workshops. Die Person, die sich roh-vegan ernährt, bietet etwa Kurse für diese Art der Zubereitung an und auch die Person hinduistischen Glaubens bietet indisch-vegetarische Kochkurse an.

4.5 Wahrgenommene und erwartete Auswirkungen einer suffizienten Ernährung

Dieses Unterkapitel widmet sich den Auswirkungen der suffizienten Ernährungsweise auf das Individuum selbst, auf sein unmittelbares Umfeld und auf die Gesellschaft. Solche Auswirkungen können auch Hoffnungen oder Wünsche der Befragten ausdrücken und müssen nicht zwingend bereits eingetreten sein.

Die überwiegende Mehrheit der befragten Personen gab an, mit der suffizienten Ernährungsweise dazu beizutragen, in ihrem Umfeld eine Diskussion über nachhaltige Ernährung auszulösen, ein Bewusstsein für das Thema hervorzurufen und ein Vorbild zu sein. Diese Rolle einzunehmen ist teilweise durchaus gewollt, wie folgender Aussage einer Befragten zu entnehmen ist: „Mein Bestreben ist, dass möglichst viele Leute die Rohkost-Diät kennenlernen und selber merken, was das bei ihnen bewirkt.“ Bei anderen passiert diese Auswirkung weniger gezielt, schlicht durch das Vorleben einer Ernährungsweise: „Man kann ein bisschen im Stile eines Storytellers eine Vorbildfunktion einnehmen und im Umfeld sehen die Leute dann, es ist in Ordnung so zu leben und nicht stressig und bedeutet auch keinen gewaltigen Aufwand etwas zu ändern.“

Eine weitere oft genannte Auswirkung war „Sich gut und gesund“ zu fühlen. So gab eine der befragten Personen an, sich seit der Ernährungsumstellung auf Vegan besser zu fühlen als jemals zuvor, und sie ist der festen Überzeugung, dass das mit der Ernährung zusammenhängt. Eine andere vegane Person erklärt: „Ich habe dadurch körperlich eine starke Veränderung gespürt. Mir geht es dadurch viel besser. Ich verzichte nicht nur auf Sachen, es kommt ja auch viel Positives

zurück.“ Wieder eine andere Person gab an, ein gutes Gefühl daraus zu ziehen, mit ihrer Ernährungsweise die Umwelt nicht so zu belasten wie andere.

Das Ausbleiben von krankheitsbedingten Symptomen war eine der Auswirkungen bei Menschen, die sich aus gesundheitlichen Gründen suffizient ernähren. Neben der Gesundheit war auch die Fitness ein Thema: Im Sport und überhaupt im Alltag leistungsfähiger zu sein. Eine Person erklärte: „Ich will topfit sein, nicht nur im Sport, auch im Leben.“ Ein Ausdauersportler betonte, durch die Optimierung der Ernährung mehr Leistung erbringen zu können und weniger Gewicht auf die Waage zu bringen, was bei Ausdauersportlern existenziell sei.

Fleischkonsum und das damit verbundene Leid der Tiere, im speziellen in der Massentierhaltung, wurde in den Interviews immer wieder thematisiert. Viele der Befragten sind nicht damit einverstanden, dass für den persönlichen Konsum ein Tier sein Leben lassen muss.

Weiter wurde die Hoffnung geäussert, mit der suffizienten Ernährung das lokale Gewerbe ankurbeln zu können und den Biomarkt zu stärken, um so die Produzenten und die Politik zu beeinflussen. Eine Person sagte dazu: „Ich habe das Gefühl, jeder Einkaufszettel ist ein Wahlzettel. Und darum habe ich schon das Gefühl, dass es einen Impact hat, es wird nach Nachfrage produziert.“ Eine weitere Aussage: „Dort geht es mir auch darum, dass ich die (Produzenten, Anm. M.L.) stärken will. So dass mehr Bauern umsteigen, weil es für sie lukrativer ist. Als Konsument habe ich ja eine gewisse Macht und wenn ich so kaufe hoffe ich ja dann schon, dass auch mehr Leute solche Produkte herstellen.“

Zu guter Letzt zeigte sich, dass es sich für viele gar nicht wie ein Verzicht anfühlt, sich suffizient zu ernähren. Für einen Teil der Interviewpartner*innen ist es sogar eher ein Gewinn: „Also für mich ist es eigentlich nicht ein Verzicht, im Gegenteil, ich lerne viele neue, spannende Produzenten kennen und auch Leute, die selber gerne und gut essen und sich auch mit dem Thema auseinandersetzen und mir dann auch wieder coole Produkte und Rezeptideen liefern.“ Eine Person, die eine Glutenunverträglichkeit hat, erzählte, dass sie irgendwann gemerkt habe, dass sie Sauerteigbrot verträgt und seitdem immer wieder neue Rezepte und Kombinationen damit ausprobiert.

4.6 Kurzzusammenfassung der Ergebnisse der Interviews

Es zeigte sich, dass die Werte, Ziele, Verhaltensweisen und Auswirkungen von Person zu Person verschieden sind. Es wurde zudem ersichtlich, dass oft auch äussere Einflüsse die Entscheidung für eine Änderung oder zumindest Hinterfragung der Ernährungsweise eine wichtige Rolle spielen. Es musste also eine zusätzliche Rahmenbedingung aufgenommen werden, die diesem Umstand Rechnung trägt (Abbildung 1).

Daneben gehen mit einer suffizienten Ernährungsweise nicht nur messbare oder unmittelbar wahrnehmbare Auswirkungen einher, wie die Verringerung der Gesamtumweltbelastung. Vielmehr wird auch erwartet, dass die selbst praktizierte Ernährungsweise Auswirkungen hat.



Abbildung 6: Rahmenbedingungen ergänzt mit dem Faktor "Einflüsse".

In diesem Kapitel wurden die relevantesten Aussagen der Befragten aufgeführt. Im Folgenden werden diese Resultate nun analysiert und Typen sich suffizient ernährender Menschen gebildet.

5 Typen sich suffizient ernährender Menschen

Die fünf festgelegten Rahmenbedingungen für eine suffiziente Ernährungsweise stehen in Wechselwirkung zueinander. Im Folgenden werden vier aus den Interviews identifizierte Typen vorgestellt: Die Nachhaltigen, die Gesunden, die Leistungsorientierten und die Bewussten. Diese Typen sind als grundsätzliche Fälle zu verstehen. Es ist gut möglich, dass man sich zumindest teilweise in verschiedenen Typen wiedererkennt oder dass das persönliche Verhalten situativ unterschiedlichen Typen zugeordnet werden kann. Die Beschreibungen der Typen werden dabei jeweils in die vier den Rahmenbedingungen entsprechenden Unterkapitel Werte und Ziele, Verhalten, Auswirkungen und Einflussfaktoren unterteilt.

5.1 Die Nachhaltigen

Bei der Suffizienz, sei es nun als Gesamtkonzept oder nur in der Ernährung, geht es grundsätzlich um Nachhaltigkeit (Bartelmus, 2002; Linz, 2004; Pufé, 2012). Dementsprechend kann auf Basis der Interviews als erster Typ die Nachhaltigen vorgestellt werden (Abbildung 7).

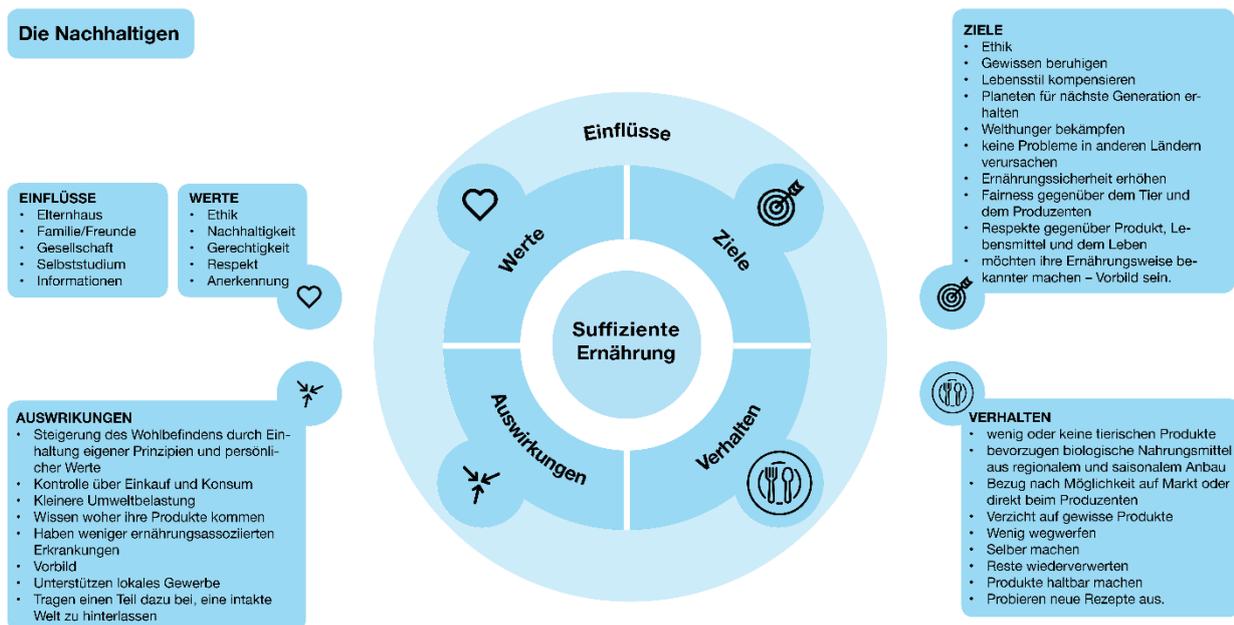


Abbildung 7: Grafische Übersicht über den Typ "Die Nachhaltigen".

5.1.1 Werte und Ziele

Diesem Typen liegen die Werte Ethik, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Respekt und Anerkennung zugrunde. Daraus ergeben sich folgende Ziele: Die Nachhaltigen möchten durch ihr Verhalten ethisch handeln und ihr Gewissen beruhigen, die Umweltbelastung ihres Lebensstils kompensieren, die Produzenten kennen, den Planeten für die nächste Generation erhalten, den Welthunger bekämpfen oder durch den eigenen Konsum verursachte Probleme in anderen Ländern vermindern.

Sie erhoffen sich, die Ernährungssicherheit zu erhöhen und dass durch ihre Ernährungsweise Fairness gegenüber Tieren und Produzenten gewährleistet wird. Weiter handeln sie aus Respekt gegenüber dem Produkt, dem Lebensmittel und dem Leben, und möchten ihre Ernährungsweise bekannter und zugänglicher machen beziehungsweise ein Vorbild sein.

5.1.2 Verhalten

Diese Werte und Ziele schlagen sich folgendermassen im Verhalten nieder: Die Nachhaltigen konsumieren wenig oder keine tierischen Produkte und bevorzugen biologische Nahrungsmittel aus regionalem und saisonalem Anbau. Sie beziehen, wenn möglich, ihre Nahrungsmittel direkt beim Produzenten oder auf dem Markt. Prinzipiell wird auf gewisse Produkte verzichtet, die über eine schlechte Ökobilanz verfügen, weil sie beispielsweise eingeflogen wurden oder unter widrigen Umständen produziert werden. Es wird so wenig wie möglich weggeworfen und so viel wie möglich selbst gekocht, Reste werden wiederverwertet. Die Nachhaltigen stellen auch so viel Nahrung wie möglich selber her, etwa beim Gemüseanbau im Garten oder Einmachen und Haltbarmachen von Produkten.

5.1.3 Auswirkungen

Durch die Einhaltung eigener Prinzipien und persönlicher Werte steigern die Nachhaltigen ihr Wohlbefinden. Zudem kaufen sie weniger Fleisch und sparen damit Geld. Dafür geben sie mehr für hochwertige Produkte oder solche aus der Region aus. Die Ernährung nimmt einen hohen Stellenwert ein und sie haben sich mit ihrer Ernährungsweise und deren Folgen auf Mensch und Umwelt auseinandergesetzt. Es werden gerne neue Rezepte ausprobiert oder neu gefundene dem Umfeld präsentiert. Die Ernährung ist mehr als reine Nahrungsaufnahme, sie stellt einen wesentlichen Teil der Lebensphilosophie dar: Zum einen aus Nachhaltigkeitsgründen, zum anderen dient sie auch als soziales Ereignis wo Freunde und Familie zusammenkommen. Sie unterstützen zudem das lokale Gewerbe und tragen dazu bei, die Ernährungsform bekannter zu machen.

Durch ihren ressourcenschonenderen Konsum ist ihre Gesamtumweltbelastung kleiner als bei anderen Menschen. Sie erhoffen sich einen Teil dazu beizutragen, eine intakte Welt zu hinterlassen. Zudem ist ihnen wichtig, ihre Nachricht in die Welt zu tragen, ein Vorbild zu sein und ihre Ernährungsweise populärer zu machen.

5.1.4 Einflussfaktoren

Die Entscheidung, sich nachhaltig ernähren zu wollen, kann einem Menschen schon in die Wiege gelegt worden sein. Beispielsweise wenn der Wert der Nachhaltigkeit bereits im Elternhaus vorgelebt

wurde und man somit als Kind bereits gelernt hat, auf eine umweltschonende Ernährung zu achten. Andere werden durch die aktuelle gesellschaftliche Sensibilisierung beeinflusst: Informationskampagnen, Dokumentationen, das Studium aber auch Bücher oder Nachhaltigkeitsveranstaltungen können Einfluss auf die Entscheidung nehmen, sich nachhaltig ernähren zu wollen. Ein weiterer nicht zu unterschätzender Faktor ist das soziale Umfeld. Es zeigte sich, dass Freunde oder Partner*innen auch wesentliche Faktoren sind, Menschen eine Ernährungsweise näher zu bringen.

5.2 Die Gesunden

Ein weiterer Typ sich suffizient ernährender Menschen, welcher sich bei der Auswertung herauskristallisierte, waren die Gesunden. Zusammenfassend in Abbildung 8.

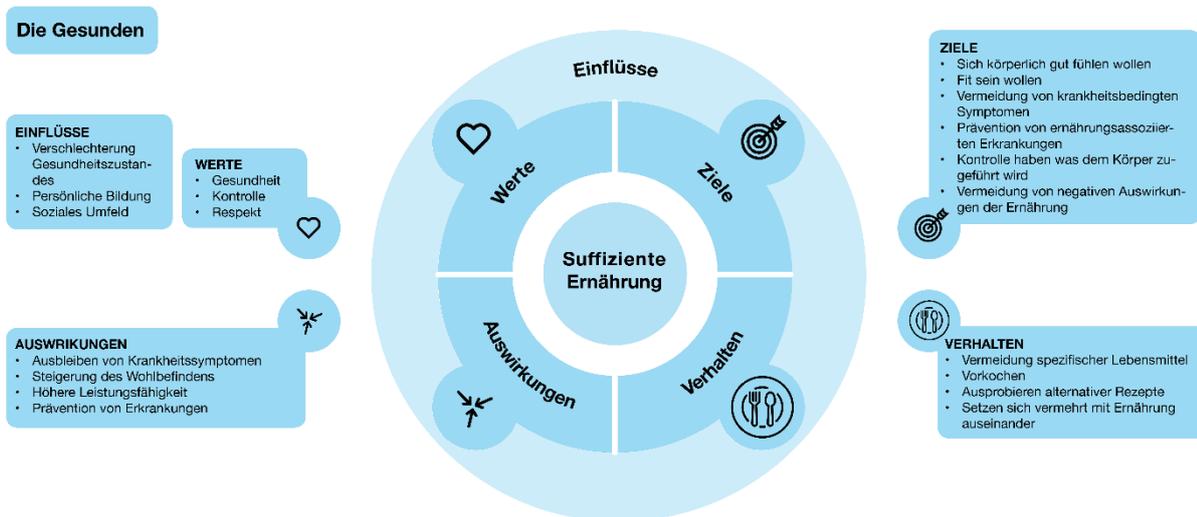


Abbildung 8: Grafische Übersicht über den Typ "Die Gesunden".

5.2.1 Werte und Ziele

Die diesem Typus zuzuordnenden Menschen handeln vor allem aus den Werten Gesundheit, Kontrolle und Respekt heraus. Aus dem Wert Gesundheit ergeben sich die Ziele sich körperlich gut und fit fühlen zu wollen, die Vermeidung von krankheitsbedingten Symptomen und im weiteren Sinne die Prävention von ernährungsassoziierten Erkrankungen. Ähnlich dem Wert Gesundheit hält es sich bei diesem Typ mit dem Wert Kontrolle: Die Gesundheitsorientierten möchten Kontrolle darüber haben, was sie dem Körper zuführen. Dabei kann es um ganze Nahrungsmittelgruppen, um einzelne Nahrungsmittel, um Bestandteile von Nahrungsmitteln oder gewisse Nährstoffe gehen, die bei den Betroffenen Unverträglichkeiten, Krankheitssymptome oder körperliches Unwohlsein auslösen. Es geht also darum, diese Auswirkungen zu verhindern. Respekt als Wert bedeutet hier den Respekt gegenüber den Auswirkungen, die mit der Aufnahme krankmachender Nahrungsmittel einher gehen.

5.2.2 Verhalten

Das Verhalten zeichnet sich durch ein Vermeidungsverhalten gegenüber gewissen Lebensmitteln aus. Je nach Erkrankung, sei es nun Diabetes, ein Reizdarm oder eine Lebensmittelintoleranz, wird auf gewisse Lebensmittel verzichtet. Je nachdem wie eine Unverträglichkeit oder Erkrankung geartet ist, kann sich das auch auf das Konsumverhalten auswirken. Es wird beispielsweise häufiger vorgekocht, damit man nicht Gefahr läuft, in einer Kantine oder einer Mensa nichts essen zu können.

Die Gesunden haben sich meist mit der Ernährung und ihren Folgen auseinandergesetzt und wissen, was sie zu sich nehmen können und was nicht. Das Vermeiden gewisser Lebensmittel und die Auseinandersetzung damit, führen jedoch auch zu neuen Möglichkeiten und kulinarischer Weiterentwicklung, zum Beispiel beim Ausprobieren neuer Rezepte oder Lebensmittel. Zu den weiteren Auswirkungen gehört, aufgrund der Auseinandersetzung mit und der Vermeidung von gewissen Lebensmitteln, einerseits die Kontrolle was zugeführt wird, andererseits das Ausbleiben von Krankheitssymptomen, was das Wohlbefinden steigert. Zudem hat diese Vermeidung, beispielsweise im Falle eines Reizdarms, zur Folge, dass die Leistungsfähigkeit gesteigert wird. So werden beispielsweise Produkte, die nicht vertragen werden vor Prüfungen, Präsentationen oder wichtigen Meetings nicht konsumiert.

5.2.3 Auswirkungen

Bei den Menschen, die sich aufgrund ihrer Gesundheit in der Ernährung einschränken, ist nicht zwingend gegeben, dass sich ihre Gesamtumweltbelastung verringert. Je nachdem auf welche Nahrungsmittel verzichtet wird oder welche eingeschränkt werden, kann aber auch hier die suffiziente Ernährung mit einer Reduktion der benötigten Ressourcen einhergehen, zum Beispiel wenn aufgrund des Reizdarms vornehmlich unverarbeitete Produkte mit Bio-Label und wenig Fleisch konsumiert wird. Auf der persönlichen Ebene verhindern die Gesunden durch ihren Ernährungsstil Krankheitssymptome, körperliches Unwohlsein oder allergische Reaktionen.

5.2.4 Einflussfaktoren

Die Faktoren, welche die Entscheidung beeinflussen, die Ernährung wegen der Gesundheit zu ändern, sind eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes und die persönliche Bildung über mögliche Folgen gewisser Nahrungsmittel für die eigene Gesundheit. Auch die Auseinandersetzung des Einflusses der Ernährung auf die Gesundheit im Allgemeinen kann sich auf das Verhalten der Menschen auswirken. Zudem spielt beim Typus der Gesunden die gesellschaftliche Sensibilisierung zum Thema Ernährung und Gesundheit eine zunehmende Rolle. Zum einen durch die Aufnahme von Informationen, zum anderen durch das bereits sensibilisierte Umfeld, welches hier die Rolle des Vorbildes einnimmt und somit Einfluss auf die Entscheidung nimmt, sich gesund ernähren zu wollen.

5.3 Die Sportlichen

Die Analyse der Interviews ergab einen Typus sich suffizient ernährender Personen, bei dem die Leistung im Sport im Vordergrund steht (Abbildung 9).



Abbildung 9: Grafische Übersicht über den Typ "Die Sportlichen".

5.3.1 Werte und Ziele

Der Ernährungsweise der leistungsorientierten Sportler liegen die Werte Kontrolle, Anerkennung, Erfolg und Gesundheit zugrunde.

Der Wert Kontrolle äussert sich dadurch, dass sie wissen und beeinflussen können möchten, was dem Körper zugeführt wird. Aber auch Kontrolle über den Körper an sich und über die Figur sind Ziele die dieser Typus aufweist. Aus den Werten Erfolg und Anerkennung ist das Ziel abzuleiten, durch ein verändertes Ernährungsverhalten die persönliche Leistung zu verbessern. Nebst der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens erhofft man sich durch eine angepasste und fokussierte Ernährung die Fitness zu erhöhen, die Regenerationszeit zu verkürzen und die Gesundheit zu stärken. Diejenigen, die diesem Typ angehören, versuchen in der Regel auch eine Vorbildfunktion einzunehmen und ihr Wissen sowie ihre Erfahrungen an andere Athlet*innen weiterzugeben.

5.3.2 Verhalten

Sportler*innen ernähren sich je nach Sportart oder Trainingsphase unterschiedlich, wobei die Zusammensetzung und die Menge der einzunehmenden Nährstoffe eine wichtige Rolle spielt: Einmal wird eine kohlenhydratbasierte Diät verfolgt, in einer anderen Phase eine proteinbasierte. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des Erfolges der Leistungsorientierten. So wird in der Regel auf gewisse Produkte wie beispielsweise stark zuckerhaltige oder Alkohol verzichtet.

Menschen dieses Typs ernähren sich zudem oft nach einem strikten Ernährungsplan, der genau vorgibt, wie viele Proteine, Kalorien usw. pro Mahlzeit zu sich genommen werden sollen. Das führt dazu, dass sie oft selbst kochen, um kontrollieren zu können, welche Inhaltsstoffe den Weg in den Körper in welcher Konzentration finden. Dazu kaufen sie unverarbeitete Produkte. Auch Nahrungsmittel aus biologischem Anbau sind bei ihnen beliebt, da sie darin weniger Chemikalien vermuten.

5.3.3 Auswirkungen

Die persönlichen Auswirkungen sind hier eine höhere Fitness, eine höhere Leistungsfähigkeit, eine schnellere Regeneration, eine tiefere Verletzungsanfälligkeit, eine schlankere Figur und mehr Muskeln. Das Wohlbefinden steigert sich bei den Leistungsorientierten durch mehr Erfolg, was der Ernährungsweise zugeschrieben wird.

Eine Sportler*innen-Diät ist nicht unbedingt ressourcen- und umweltschonend beziehungsweise nachhaltig. Oft steht die Einnahme von Proteinen im Zentrum einer solchen Diät. Die Umweltbelastung durch die Ernährung variiert dabei stark abhängig davon, ob ein/e Sportler*in vorderhand tierische oder pflanzliche Proteine zu sich nimmt. Das Bevorzugen unverarbeiteter oder biologischer Produkte senkt aber ihre Gesamtumweltbelastung.

5.3.4 Einflussfaktoren

Die Einflussfaktoren sind hier vor allem Informationen, zum einen durch das Umfeld (Trainer, andere Athleten) oder durch das Selbststudium. Aber auch Stagnation in der Leistung oder eine Änderung des körperlichen und gesundheitlichen Allgemeinzustandes kann einen sportlich ambitionierten Menschen dazu bringen, sich mit seiner Ernährung auseinander zu setzen.

5.4 Die Bewussten

Die Analyse der Interviews ergab neben den bereits genannten zudem den Typus der Bewussten. Dieser weist Eigenschaften von allen drei vorgängig beschriebenen Typen auf (Abbildung 10). Er kann als der eigentliche Prototyp einer suffizienten Ernährung verstanden werden.

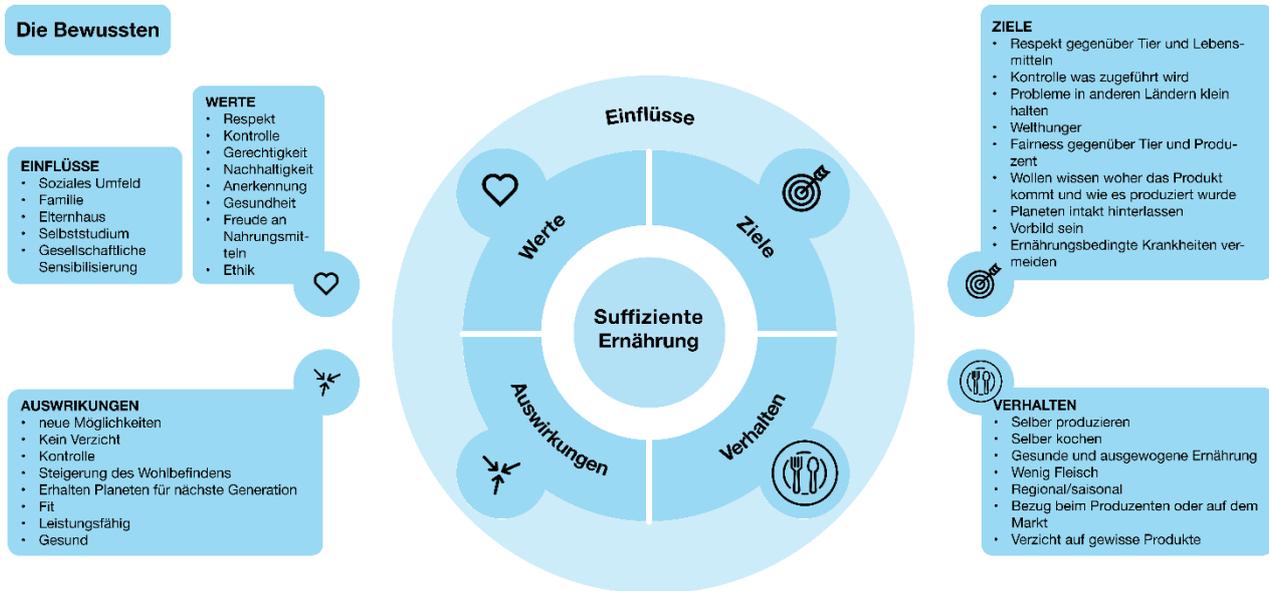


Abbildung 10: Grafische Übersicht über den Typ "Die Bewussten".

5.4.1 Werte und Ziel

Für die Bewussten spielt der Respekt gegenüber Lebensmitteln und Tieren eine wichtige Rolle. Mit ihrer Ernährungsweise möchten sie auch ein Stück Kontrolle ausüben – Kontrolle darüber was sie ihrem Körper zuführen und wie. Der Wert Gerechtigkeit äussert sich im Bestreben, mit der Ernährungsweise zumindest symbolisch dem Welthunger entgegenzutreten. Weiter soll so konsumiert werden, dass die durch den eigenen Konsum verursachten Probleme in anderen Ländern so gering wie möglich ausfallen und einen positiven Einfluss auf die Ernährungssicherheit genommen wird. Zudem soll gewährleistet werden, dass Produzent und Produkt (Tier aber auch Obst oder Gemüse) fair behandelt wurden. Die Bewussten möchten deshalb wissen woher das Produkt kommt und wer es produziert hat. Sie möchten mit ihrem Konsum auch der ökologischen Krise entgegenwirken und den Planeten für die nächste Generation intakt hinterlassen. Sie erhoffen sich ausserdem, durch den Konsum andere Verhaltensweisen, die vielleicht nicht sehr nachhaltig sind, zu kompensieren. Diesen Ernährungsstil möchten sie im Zeichen des Wertes Anerkennung auch weiterverbreiten und ein Vorbild sein. Ziel dieser Ernährung ist, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern und ernährungsbedingten Wohlstandserkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden vorzubeugen.

Der Stellenwert der Ernährung und der Nahrungsmittel ist hoch. So dient das Essen nicht nur dem Zweck Nährstoffe zuzuführen; vielmehr sollen neue kulinarische Variationen entdeckt werden. Die Bewussten möchten ein reines Gewissen haben und weder der Natur oder dem Tier noch den Produzenten schaden.

5.4.2 Verhalten

Diese Fülle an Werten und Zielen schlägt sich auf das Verhalten aus. So haben diese Menschen ein ausgeprägtes Bewusstsein für Ernährung. So viel wie möglich wird selber angebaut, selber gekocht, selber wiederverwendet und selber haltbar gemacht. Die Gerichte sind jeweils gesund und ausgewogen und in den meisten Fällen zumindest vegetarisch. Der Fleischkonsum wird auf höchstens ein- bis zweimal in der Woche reduziert. Die verwendeten Produkte sind Bio und meistens regional sowie saisonal. Ausserdem werden sie gelegentlich auf dem Markt oder beim Produzenten selber bezogen. Auf gewisse Produkte wird aus Überzeugung verzichtet, etwa auf besonders umweltschädliche Produkte oder Produkte von Firmen mit aus ihrer Sicht moralisch fragwürdigen Produktionsmethoden.

5.4.3 Auswirkungen

Der Verzicht auf gewisse Produkte eröffnet den Bewussten neue Möglichkeiten in Bezug auf Ernährung, Rezepte und Wohlbefinden. Es wird nicht als Verzicht empfunden. Sie fühlen sich dadurch gut und haben das Gefühl, etwas für die Umwelt zu tun. Sie hoffen so, die Erde für nachfolgende Generationen zu erhalten und sozialen Problemen in anderen Ländern entgegen zu wirken. Sie fühlen sich als Teil einer Bewegung und gehen davon aus, dass wenn jeder so konsumieren würde wie sie, viele der menschengemachten Probleme wie Armut, Klimawandel oder Regenwaldabholzung reduziert würden. Durch den bewussten Konsum fühlen sie sich fitter, leistungsfähiger und gesünder.

5.4.4 Einflussfaktoren

Einflussfaktoren für die Entscheidung zum bewussten Lebensstil sind beim sozialen Umfeld und der Familie zu finden. Auch hier sind es die Vorbilder die dazu animieren, einen solchen Ernährungsstil zu pflegen. Aber auch Aufklärung in Bezug auf die Ernährung in der Gesundheit oder der Nachhaltigkeit. Die Sensibilisierung durch die Gesellschaft beeinflusst ihr Ernährungsverhalten.

6 Diskussion

Das Kapitel Diskussion wird in zwei Teile unterteilt. Folgend dem Ablauf der Arbeit wird zuerst die Methode diskutiert, im zweiten Unterkapitel folgen die Ergebnisse.

6.1 Methodendiskussion

Ein ähnliches Vorgehen wie das der vorliegenden Arbeit wählten die Forschenden Leng et al. (2016) bei ihrer Studie „Genug genügt“, auf die in dieser Arbeit an verschiedenen Stellen eingegangen wurde. Auch sie führten Leitfaden-Interviews durch und werteten sie anschliessend mit MAXQDA aus. Aus diesem Grund und weil der Forschungsgegenstand ähnlich war, wurde das Vorgehen für diese Arbeit ähnlich gestaltet.

Die Methode des problemzentrierten Interviews wurde ausgewählt, da es sich für biografische Befragungen eignet. Weil es bei biografischer Arbeit Sinn macht, die Befragten möglichst frei zu Wort kommen zu lassen, war es naheliegend, eine offene Befragungsform zu wählen. Gleichzeitig sollte aber der Fokus auf der Ernährung und der Motivation liegen. Deswegen stellte sich das problemzentrierte Interview als ideale Interviewform heraus, weil mit offenen Erzählstimuli die offene Befragungsweise genutzt werden und dem biografischen Aspekt Rechnung getragen werden. Mit Konkretisierungsfragen konnte weiter gewährleistet werden, dass man beim Thema blieb, und falls in der Erzählung relevante Aussagen für die Auswertung fehlten, konnte so nachgefragt werden.

Döring & Bortz (2016) beschreiben in ihrem Standardwerk über Methoden in den Sozialwissenschaften eine Vielzahl von Fehlern oder Verzerrungen, die bei qualitativen Interviews auftreten können. Einer davon ist die soziale Erwünschtheit. Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit sind in der letzten Zeit viel diskutierte Themen in der Schweizer Gesellschaft. Greta Thunberg und die „Fridays for Future“ haben die Umweltproblematik in die Mitte des gesellschaftlichen Diskurses getragen. So ist es annehmbar, dass der Wert Nachhaltigkeit aus diesem Grund etwas öfter genannt wurde, weil es im Moment dem gesellschaftlichen Mainstream entspricht, nachhaltig sein zu wollen. Zudem schrieb der Autor die Arbeit im Studiengang „Environment and Natural Resources“, was wiederum dazu geführt haben könnte, dass die Befragten bewusst oder unbewusst den Eindruck hatten, etwas zum Thema Umwelt sagen zu müssen. Eine weitere Verzerrung, wie von Döring & Bortz (2016) beschrieben wird, ist diejenige der Suggestivfragen. Bei den hier geführten Interviews wurden Suggestivfragen jedoch teilweise absichtlich benutzt, um von den Proband*innen Gesagtes zusammenzufassen. Die Kunst bestand darin, nicht nach etwas zu fragen, was nicht schon gesagt wurde. Das erforderte eine hohe Aufmerksamkeit seitens des Interviewers und kann als potenzielle Fehlerquelle betrachtet werden.

Die Auswertung der Interviews mit der Methode Miles Miles et al. (2014) war ebenfalls naheliegend. So konnten mit den beiden Codierzyklen zuerst die Aussagen kodiert werden und diese Fülle an Codes konnte im zweiten Schritt den fünf Rahmenbedingungen zugeordnet werden, was die Ordnung der Aussagen nach Thema und Häufigkeit vereinfachte. Die induktive Vorgehensweise im ersten Zyklus liess es zu, dass die Codes mit den Worten der Befragten benannt werden konnten und stellte eine gewisse Flexibilität beim Codieren sicher. So konnten bei neu genannten Zielen oder Werten neue Codes erstellt werden. Diese Methode konnte mit dem Programm MAXQDA effizient umgesetzt werden.

Limitierungen sind in den Augen des Autors vor allem in der Fallauswahl auszumachen. Die Datenerhebung sowie die Auswertung folgten nach den üblich wissenschaftlichen Standards und Vorgehensweisen. Die Fallauswahl wurde gezielt nach Helfferich durchgeführt (Helfferich, 2011). Jedoch hätte die Varianz innerhalb der Gruppe grösser sein können. Zwar wurde die von Helfferich (2011) geforderte Breite, mit maximal unterschiedlichen Fällen aber auch typischen, erreicht, jedoch hätte man hier entweder eine grössere Stichprobe anstreben oder noch mehr Probanden mit radikaleren Verzichten rekrutieren können. Hier zeigten sich aber auch die Grenzen des Rekrutierungspotenzials. Trotz Aufruf in den sozialen Medien über den privaten Account und denjenigen der Forschungsgruppe „Geography of Food“ konnten so nur zwei Interviewpartner*innen gewonnen werden. Die anderen wurden über Foodblogs, Internetseiten oder über persönliche Kontakte vermittelt. Dieser Effekt war nicht zu unterschätzen. Das war zwar gut für die Stichprobengrösse und liess bestimmt noch weitere Sichtweisen in die Ergebnisse einfließen, war aber im Endeffekt eine Rekrutierung aus einem zumindest ähnlichen Milieu. Die meisten der Befragten stammten zudem aus einem eher urbanen Umfeld und haben eine höhere Ausbildung genossen. Interessant wäre es gewesen, mit Menschen aus ländlichen Gebieten zu sprechen. Die meisten der Befragten waren zwischen 25 und 40 Jahre alt, auch hier wäre es interessant gewesen, mit Menschen sprechen zu können, die älter oder jünger sind.

Die qualitative Forschung dient der Hypothesenbildung und solche konnten aufgestellt werden. Zudem trat nach etwa neun Interviews so etwas wie eine theoretische Sättigung ein. Fast alle der Befragten gaben an, eine Vorbildfunktion einzunehmen und sich besser zu fühlen. So konnten mit dieser Stichprobe von fünf Frauen und sieben Männern zwei Hypothesen gebildet werden, die jetzt in einer quantitativen Studie überprüft werden könnten.

6.2 Ergebnisdiskussion

Das übergeordnete Ziel der vorliegenden Arbeit war es, Typen sich suffizient ernährender Menschen zu identifizieren. Dazu wurden Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise gesetzt. Aus der Literatur, ergänzt mit den Ergebnissen der Befragungen, konnten fünf wesentliche Rahmenbedingungen für eine suffiziente Ernährung identifiziert werden: Werte, Ziele, Einflüsse, Verhalten und Auswirkungen. Es zeigte sich, dass besonders die Werte ausschlaggebend dafür sind, wie Menschen sich ernähren. Deshalb wirkten sie als Ausgangsrahmenbedingung der Typologisierung sich suffizient ernährender Menschen. Mithilfe der Rahmenbedingung konnten aus den Befragungen vier Typen von sich suffizient ernährender Menschen herausgearbeitet werden. Diese sollten dazu beitragen, der negativen Konnotation der suffizienten Ernährung entgegenzuwirken. Die erste Forschungsfrage lässt sich wie folgt beantworten:

Welche Typen sich suffizient ernährender Menschen existieren?

Die Nachhaltigen, die Gesunden, die Sportlichen und die Bewussten.

Es ist davon auszugehen, dass diese Liste nicht abschliessend ist. Je nach Zusammensetzung einer Stichprobe könnten noch weitere Typen basierend auf den herausgearbeiteten Rahmenbedingungen identifiziert werden. In den Interviews wurden weitere Aussagen in Bezug zu Werten oder Zielen gemacht, die auf weitere Typen schliessen lassen. So zum Beispiel Typen aus religiösen/spirituellen oder kulturellen Kontexten aber auch aus krankheitsbedingten Gründen wie Anorexie. In Bezug auf die suffiziente Ernährung sind Essstörungen, wie beispielsweise die Orthorexie, als Produkt der gesellschaftlichen Sensibilisierung, als möglicher pathologischer Typus zu nennen. Orthorexia nervosa beschreibt eine Essstörung, bei der Betroffene sich übermässig mit der Qualität der Lebensmittel auseinandersetzen und ihre Ernährung strikt nach selbstauferlegten Regeln gestalten (Kinzl et al., 2005).

Den vier identifizierten Typen liegen fünf Rahmenbedingungen zugrunde: Die Werte, Ziele, Einflüsse, Verhalten und Auswirkungen. Sie sind jeweils je nach Typus anders zusammengesetzt. Gleichzeitig kann es Überschneidungen geben – die einzelnen Rahmenbedingungen sind nicht an die Typen gebunden. So kann der Wert Nachhaltigkeit genauso bei den Nachhaltigen wie bei den «Bewussten» zu finden sein. Die Auswirkungen in Bezug auf Fitness und sich gesünder fühlen, können bei den Leistungsorientierten, den Gesundheitsorientierten und bei den Bewussten gewünscht sein. Die Werte und Ziele einer suffizienten Ernährungsweise können also ganz unterschiedlicher Natur sein. Die zweite Forschungsfrage lässt sich somit wie folgt beantworten:

Aus welchen Gründen (Motivation) entscheiden sich Menschen dafür, sich suffizient zu ernähren?

Die Gründe sind hier auf zwei Ebenen zu finden. Zum einen gaben die Befragten Werte und Ziele

an, warum sie sich suffizient ernähren, zum anderen äusserten sie erhoffte oder tatsächliche Auswirkungen ihrer Ernährungsweise.

Als Werte wurden angegeben (Auswahl): Respekt, Kontrolle, Ethik, Stellenwert der Ernährung, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit, Anerkennung/Erfolg, Gesundheit, Freude an Nahrungsmitteln, Finanzen, Challenge/Herausforderung.

Die daraus resultierenden Ziele waren (Auswahl): Ein Vorbild sein zu wollen, fair gegenüber dem Tier sein zu wollen, sich gut und gesund fühlen zu wollen, die Nahrung geniessen zu wollen, die Kontrolle über den Inhalt haben zu wollen und Krankheiten vermeiden zu wollen.

Als tatsächliche oder erhoffte Auswirkungen gaben die Befragten an, eine Vorbildrolle einzunehmen und ihr Umfeld zu verändern. Sie fühlen sich besser und gesünder. Für einige fühlte es sich demnach auch nicht wie ein Verzicht an. Weiter wurde angegeben: Eine nachhaltigere Welt zu schaffen, Fairness gegenüber den Tieren, lokale Produzenten zu unterstützen, Kontrolle über den eigenen Körper zu haben, zu wissen, woher die Produkte kommen, die Nahrungsaufnahme zu einem sozialen Event zu machen, leistungsfähiger zu werden und durch die geänderte Nachfrage die Produktionsweise in Richtung nachhaltige Produktion durch eine Veränderte Nachfrage zu beeinflussen.

Die Befragten gaben grundsätzlich an, dass sie mehr – oder anderes – nicht bräuchten. Die Gründe dafür sind verschieden. Doch der Grundgedanke und die Grundauswirkung waren in den meisten Fällen gleich: Sich gut und gesund zu fühlen. Das ist das zentrale Element aller hier identifizierten Typen suffizienter Ernährung. Schlussendlich spielt es keine Rolle, ob sich jemand besser fühlt, weil er/sie sich in der Ernährung einschränkt, um mehr Leistung im Sport zu bringen oder weil jemand weniger oder kein Fleisch konsumiert, weil er/sie seinen Teil zur Umwelt beitragen will. Genauso verhält es sich mit anderen Zielen. Schlussendlich führte die Änderung in der Ernährungsweise bei einem Grossteil der Befragten zu einer subjektiven Erhöhung der Lebensqualität. Und diese Änderung hatte quasi als Nebenprodukt zur Folge, dass sich die Befragten auch ressourcenleichter ernährten, etwa weil sie weniger Fleisch zu sich nahmen. Alle gaben an, sich zumindest darin einzuschränken.

Genau wie bei den von Leng et al. (2016) befragten suffizient lebenden Menschen, zeigte sich, dass mit dem Verzicht offenbar eine höhere gefühlte Lebensqualität und Zufriedenheit einhergeht. Der Grossteil der Befragten hat also zumindest in seiner jetzigen Lebensphase den Eindruck, eine höhere Lebensqualität zu haben als vor der Entscheidung, sich suffizient zu ernähren oder als andere Menschen, die das nicht tun. Aus den Antworten der Befragten lassen sich folgende Hypothesen ableiten:

1. *Eine suffiziente Ernährungsweise muss nicht primär aus nachhaltigen Gründen geschehen, führt aber dazu, dass „ressourcenleichter“ gegessen wird.*
2. *Eine suffiziente Ernährungsweise führt zu einer gefühlt höheren Lebensqualität.*

Es zeigte sich, dass die Entscheidung bei den Befragten sich suffizient zu ernähren, wie von Kropp, (2019), Leng et al. (2016) oder Stengel (2011) beschrieben, bewusst und freiwillig geschah oder zumindest vom Elternhaus übernommen und freiwillig weitergeführt wurde. Speck (2016) erklärt, eine suffiziente Lebensweise orientiere sich an Werten. So auch eine suffiziente Ernährungsweise, denn durch die Ernährung drücken wir unsere Wertvorstellungen aus, wie Schröder (2016) festhält. Diese Werte müssen aber nicht unbedingt bei der Nachhaltigkeit zu suchen sein. Sie können beispielsweise auch Gesundheit oder Leistung sein. Trotzdem zeigte sich, dass sich gewisse Werte von den von Leng et al. (2016) befragten Personen mit solchen der hier befragten überschneiden. So beispielsweise Gerechtigkeit in verschiedenen Ausprägungen wie intergenerationelle Gerechtigkeit, Verantwortung gegenüber der Natur oder Verbundenheit mit Lebewesen.

Die Stärke der suffizienten Ernährungsweise liegt in ihrer Vielseitigkeit. Dadurch, dass sie nicht an nachhaltige oder ethische Werte gebunden ist, lassen sich aus einer Vielzahl von Werten Typen suffizienter Ernährung ableiten. Diese Typen spiegeln verschiedene Teile der Gesellschaft wieder. Die Suffizienz als Gesamtkonzept mag einigen Leuten zu radikal erscheinen, doch der Teilaspekt Ernährung gibt nur einen Bereich wieder und diesen zu typologisieren und somit auch ein Stück weit zu personalisieren bedeutet auch, ihn Menschen mit verschiedenen Überzeugungen und Wertvorstellungen näher bringen zu können. So konnte der negativen Konnotation des Begriffes entgegengewirkt werden, indem aufgezeigt wurde, dass jeder der identifizierten Typen der suffizienten Ernährung am Ende ein höheres Wohlbefinden aufweist und gleichzeitig seine Gesamtumweltbelastung senkt.

7 Schlussfolgerung

Eine suffiziente Ernährung muss nicht aus dem Wert Nachhaltigkeit erfolgen. Die suffiziente Ernährung erschliesst sich auch nicht über ein konkretes Wertesystem. Vielmehr hat sich gezeigt, dass eine suffiziente Ernährung aus ganz verschiedenen Beweggründen heraus praktiziert werden kann. Solche Werte können Ethik, Erfolg, Kontrolle oder Nachhaltigkeit sein. Auch die Ziele sind oft unterschiedlich. Sogar die Verhaltensweisen können voneinander abweichen, im Endeffekt sind es die Auswirkungen, die die suffiziente Ernährung determinieren. Die Befragten, egal welchem Typus sie zugeordnet werden können, gaben an, sich durch ihre veränderte Ernährung körperlich und geistig wohler zu fühlen. Gleichzeitig reduzierten sie mit ihrer Ernährungsweise ihre Gesamtumweltbelastung.

Aus den hier durchgeführten Befragungen sowie der Studie von Leng et al. (2016) geht hervor, dass ein suffizienter Lebensstil, beziehungsweise eine suffiziente Ernährungsweise, keinen bitteren Verzicht darstellen muss. So gesehen ist die negative Konnotation des Begriffes Suffizienz aus der Sicht der Befragten unbegründet.

Dieses Wissen kann dazu beitragen, Suffizienz in der Ernährung attraktiver zu machen, indem es Personen Handlungsmöglichkeiten aufzeigt, die ihren persönlichen Wertvorstellungen entsprechen und nicht mit der gängigen Annahme des „Verzichtes“ assoziiert sind. Gleichzeitig können die Ergebnisse auch Anwendung in Strategien zur nachhaltigeren Ernährungsweise finden. Beispielsweise als Nudging in einer Kantine mit einem suffizientem „Feel-Good-Menu“, einem „Sportler-Menu“ oder einem „Save-the-Earth-Menu“ oder in der Prävention und der Behandlung von ernährungsbedingten Krankheiten. Die am Ende dieser Studie aufgestellten Hypothesen müssten in einer weiteren Studie überprüft werden.

Limitierungen sind vor allem bei der Fallauswahl auszumachen. Die Interviewpartner*innen kamen grösstenteils aus einer urbanen Umgebung und haben einen höheren Bildungsstand. Zudem wurden durch die Vermittlung von Befragten durch das Umfeld teilweise ähnliche Milieus abgedeckt. Interessant wäre zudem, heraus zu finden, ob Menschen die sich selbst als suffizient essend bezeichnen auch in anderen Bereichen suffizient leben. Oder ob das Gegenteil der Fall ist, dass Menschen, die sich suffizient ernähren, eher das Gefühl haben, bewusst oder unbewusst, sich in anderen Bereichen dafür nicht so ressourcenschonend verhalten zu müssen. Dazu könnten in Zukunft ebenfalls Erhebungen durchgeführt werden.

Lebensqualität ist prinzipiell subjektiv und eine Momentaufnahme der befragten Personen und wird deswegen unterschiedlich empfunden und gewertet. Spannend wäre es, eine Studie mit dem gleichen Forschungsdesign und den hier erarbeiteten Rahmenbedingungen mit einer Gruppe durchzuführen, die sich nicht suffizient ernährt oder sogar einer Gruppe deren Mitglieder sich gegen

eine suffiziente Ernährungsweise entschieden haben, nachdem sie eine Zeit lang danach gelebt haben. Die hier angefangene Liste von Typen suffizienter Ernährung könnte mit weiteren Befragungen, basierend auf den konzipierten Rahmenbedingungen ergänzt und erweitert werden. Zudem wäre es spannend, auch in anderen Bereich wie beispielsweise der Mobilität solche Erhebungen zu machen, um auch hier Handlungsräume für verschiedene Typen aufzuzeigen.

Literatur

- Balzert, H., Schröder, M., Schäfer, C., & Motte, P. (2015). *Wissenschaftliches Arbeiten: Ethik, Inhalt & Form wiss. Arbeiten, Handwerkszeug, Quellen, Projektmanagement, Präsentation* (2. Auflage, 4. Nachdruck, Sonderdruck für die Studierenden der Leibniz-FH). Dortmund: W3L-Verlag.
- Baron, D. K., Berg, A., & König, D. (Hrsg.). (2008). *Optimale Ernährung des Sportlers: Mit 31 Tabellen, Nährwerttabellen und vielen Rezeptvorschlägen* (4., überarb. und erw. Aufl.). Stuttgart: Hirzel.
- Bartelmus, P. (2002). Suffizienz und Nachhaltigkeit—Definition, Messung, Strategien. In *Von nichts zu viel—Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit*. Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie.
- Bellarby, J., Foereid, B., Hastings, A., & Smith, P. (2008). *Cool Farming: Climate impacts of agriculture and mitigation potential*. Amsterdam: Greenpeace International.
- Bernard, M. M., Maio, G. R., & Olson, J. M. (2003). The Vulnerability of Values to Attack: Inoculation of Values and Value-Relevant Attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 63–75. <https://doi.org/10.1177/0146167202238372>
- Best, B., Hanke, G., & Richters, O. (2013). Urbane Suffizienz. In P. Schweizer-Ries, J. Hildebrand, & I. Rau (Hrsg.), *Klimaschutz & Energienachhaltigkeit: Die Energiewende als sozialwissenschaftliche Herausforderung* (S. 105–117). Saarbrücken: Universaar.
- Braun, H. (2016). Die Besonderheiten der Ernährung im Leistungssport – von Freizeit- bis zu Hochleistungsaktivitäten. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 41, 10–14. <https://doi.org/10.1055/s-0042-102718>
- Brombach, C. (2011). Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens. *Ernährungssoziologische Forschung. Ernährungs-Umschau*, 06, 318–324.
- CDE. (2019). *Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben*. Interdisziplinäres Zentrum für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE). https://www.cde.unibe.ch/forschung/projekte/die_bedeutung_eines_suffizienten_lebensstils_fuer_ein_gutes_leben/index_ger.html
- de Haan, G., Lantermann, E.-D., & Linneweber, V. (2001). *Typenbildung in der sozialwissenschaftlichen Umweltforschung* (F. Reusswig, Hrsg.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Fischer, C., Griesshammer, R., Barth, R., Brohmann, B., Brunn, C., Heyen, D. A., Keimeyer, F., & Wolff, F. (2013). *Mehr als nur weniger—Suffizienz: Begriff, Begründung und Potenziale* (Working Paper Nr. 2). Öko-Institut e.V. <https://www.oeko.de/oekodoc/1836/2013-505-de.pdf>
- Flick, U. (2017). *Qualitative Sozialforschung: Eine Einführung* (Originalausgabe, 8. Auflage). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Flögel, A. (2011). Aktuelle Ernährungstrends in der westlichen Gesellschaft—Zwischen Wissenschaft und Volksglaube. In P. Hensen & C. Kölzer (Hrsg.), *Die gesunde Gesellschaft* (S. 281–297). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92818-0_15

- Gerber, P. J. (2013). *Tackling climate change through livestock: A global assessment of emissions and mitigation opportunities* (FAO, Hrsg.). Rome: FAO.
- Gerstendorfer, Elisabeth. (2019, 30. Januar). *Novak Djokovic: Die schräge Ernährung des Tennisprofis*. Der Kurier. <https://kurier.at/gesund/essen-sie-wie-novak-djokovic-die-schraege-ernaehrung-des-tennisprofis/400392830>
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (Hrsg.). (2018). *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer Verlag.
- Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten* (4.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Helfferich, C. (2019). Leitfaden- und Experteninterviews. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Wiesbaden: Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hölzl, E. (1994). Qualitatives Interview. In Arbeitskreis Qualitative Sozialforschung (Hrsg.), *Verführung zum Qualitativen Forschen: Eine Methodenauswahl*. Wien: Wiener Universitätsverlag (WUV).
- Jungbluth, N., Itten, R., & Stucki, M. (2012). *Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale*.
- Katz, D. L., & Meller, S. (2014). Can We Say What Diet Is Best for Health? *Annual Review of Public Health*, 35(1), 83–103. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182351>
- Keller, U. & Beer, M. (2012). *Sechster schweizerischer Ernährungsbericht*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Kinzl, J. F., Hauer, K., Traweger, C., & Kiefer, I. (2005). Orthorexia nervosa: Eine häufige Essstörung bei Diätassistentinnen. *Ernährungs-Umschau*, 11, 436–439.
- Koerber, K. W. von. (2014). Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze—Ein Update. *Ernährung Fokus*, 14, 260–268.
- Koerber, K. W. von, & Leitzmann, C. (2012). *Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung* (12. Aufl.). Stuttgart: Haug.
- Kropp, A. (2019). *Grundlagen der Nachhaltigen Entwicklung: Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur Umsetzung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Kruis, W., & Iburg, A. (2008). *Schluss mit Reizdarm*. Stuttgart: MVS Medizinverlage.
- Leng, M., Schild, K., & Hofmann, H. (2016). *Genug genügt—Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München: oekom Verlag.
- Lewin, K. (1952). Constructs in field theory [1944]. In D. Cartwright (Hrsg.), *Fieldtheory in social science: Selected theoretical papers by Kurt Lewin*. London: Tavistock.
- Linz, M. (2004). *Weder Mangel noch Übermass—Über Suffizienz und Suffizienzforschung* (Nr. 145; Wuppertal Papers). Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie.
- Meier, T. (2017). Planetary Boundaries of Agriculture and Nutrition – an Anthropocene Approach. In R. Leinfelder, A. Hamann, J. Kirstein, & M. Schleuniz (Hrsg.), *Science meets comics: Proceedings of the Symposium on Communicating and Designing the Future of Food in the Anthropocene* (S. 67–76). Berlin: Ch.A. Bachmann Verlag.
- Michelsen, G., Adomßent, M., Barth, M., Bernert, P., Danner, M., Fischer, D., Hetze, K., Marwege, R., Otte, I., Rieckmann, M., Storck, F., & Seitz, N. (2004). Grundlagen einer nachhaltigen Entwicklung. *Studienbrief Lüneburg*.

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Third edition). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Neumann, G. (2014). *Ernährung im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Noleppa, S. (2012). *Klimawandel auf dem Teller*. Berlin: WWF Deutschland.
- oekom. (2020). *GAIA | oekom verlag GmbH*. www.oekom.de.
<https://www.oekom.de/zeitschrift/gaia-2?p=1>
- Parks, L., & Guay, R. P. (2009). Personality, values, and motivation. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 675–684. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.002>
- Pufé, I. (2012). *Nachhaltigkeit*. Konstanz: UVK-Verlagsgesellschaft.
- Rädiker, S., & Kuckartz, U. (2019). *Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA: Text, Audio und Video*. Wiesbaden: Springer VS.
- Rapp, I., & Klein, T. (2016). Lebensstil und Gesundheit: Trends und soziale Unterschiede des Gesundheitsverhaltens und Folgen für die Gesundheit. In M. Jungbauer-Gans & P. Kriwy (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssoziologie* (S. 1–19). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Remele, K. (2018). Tiere in den Religionen. In J. S. Ach & D. Borchers (Hrsg.), *Handbuch Tierethik* (S. 134–139). Stuttgart: J.B. Metzler. https://doi.org/10.1007/978-3-476-05402-9_23
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free press.
- Saldaña, J. (2013). *The coding manual for qualitative researchers* (2nd ed). Los Angeles: SAGE.
- Schatzler, M. (2011). *Tierproduktion und Klimawandel: Ein wissenschaftlicher Diskurs zum Einfluss der Ernährung auf Umwelt und Klima* (Bd. 1). Münster: LIT Verlag.
- Schröder, T. (2016). Ernährungstrends im Kontext von Individualisierung und Identität. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 5(3), 127–136. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v5i3.11>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Bd. 25, S. 1–65). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Schwartz, S. H. (2011). Studying Values: Personal Adventure, Future Directions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(2), 307–319. <https://doi.org/10.1177/0022022110396925>
- Speck, M. (2016). *Konsum und Suffizienz*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Stengel, O. (2011). *Suffizienz: Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. München: Oekom.
- Witzel, A. (2000). The Problem-centered Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.1.1132>
- Wolf, A. A. (2012). *Das Ernährungsverhalten als Schauplatz latenter Werthaltungen* [Dissertation, Universität Hohenheim]. http://opus.uni-hohenheim.de/volltexte/2013/835/pdf/Diss_Das_Ernaehrungsverhalten_als_Schauplatz_latener_Werthaltungen_Anne_Alice_Wolf.pdf

Abbildungen

Abbildung 1: Reduktionspotenziale der Gesamtumweltbelastung bei geänderten Verhaltensmustern nach Jungbluth et al. (2012). Umwelt und Gesundheitsbewusst bedeutet hier tierische Produkte und Genussmittel (Alkohol, Schokolade, Kaffee) werden reduziert und auf Gewächshaus- und Flugware wird verzichtet.....	11
Abbildung 2: Darstellung der Hierarchie der vier Faktoren für die Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise. (Eigene Darstellung)	13
Abbildung 3: Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährung. (Eigene Darstellung).....	18
Abbildung 4: Drei Schritte der gezielten Fallauswahl nach Helfferich (2011) auf die verwendete Stichprobe angewendet	21
Abbildung 5: Die Werte dienten als Grundlage für die Typologisierung. im zweiten Schritt wurden die zu ihnen in Relation stehen Ziele gesucht. Dann die zu den Zielen in Relation stehenden Verhaltensweisen und dazugehörigen Auswirkungen. Zum Schluss wurden die Einflüsse eruiert.	30
Abbildung 6: Rahmenbedingungen ergänzt mit dem Faktor "Einflüsse"	37
Abbildung 7: Grafische Übersicht über den Typ "Die Nachhaltigen".....	38
Abbildung 8: Grafische Übersicht über den Typ "Die Gesunden"	40
Abbildung 9: Grafische Übersicht über den Typ "Die Sportlichen".....	42
Abbildung 10: Grafische Übersicht über den Typ "Die Bewussten"	44

Tabellen

Tabelle 1: Kriterien für eine suffiziente Ernährung.....	22
Tabelle 2: Interviewpartner*innen und ihre Rekrutierungswege. (1/2)	23
Tabelle 3: Interviewpartner*innen und ihre Rekrutierungswege. (2/2)	24
Tabelle 4: Fragen zugeteilt zum jeweiligen Thema. (1/2)	26
Tabelle 5: Fragen zugeteilt zum jeweiligen Thema. (2/2)	27

Anhang

Anhang 1: Manuskript „*Verzicht mit Gewinn*“ – *Eine Typologie sich suffizient ernährender Menschen*

Anhang 2: Interview-Leitfaden

Anhang 3: Interview-Transkripte

Anhang 4: Liste der Codes

Anhang 5: Poster

Anhang 6: Plagiatserklärung

Anhang 1

Verzicht mit Gewinn

Eine Typologie sich suffizient ernährender Menschen.

Abstract

Suffizientes Verhalten wirkt sich, neben der Mobilität oder dem Konsum auch auf die Ernährung aus. Mit dem Wissen aus dieser Studie zu sich suffizient ernährenden Menschen soll dazu beitragen werden, Handlungsräume in der Suffizienz aufzuzeigen. Dazu wurden mittels qualitativer Interviews Typen sich suffizient ernährender Menschen identifiziert. Es zeigte sich, dass fünf Faktoren als Rahmenbedingungen für eine suffiziente Ernährungsweise ausschlaggebend sind: Werte, Motive, Einflüsse, Verhalten und Auswirkungen. Mithilfe dieser konnten folgende Typen sich suffizient ernährender Menschen identifiziert werden: Die Nachhaltigen, die Gesunden, die Sportlichen und die Bewussten.

Lead

Eine suffiziente Ernährungsweise wird meist mit Verzicht und Einbussen in der Lebensqualität in Verbindung gebracht. Dennoch ernähren sich immer mehr Menschen nach diesem Grundsatz. Die Gründe dafür sind aber nicht zwingend in der Nachhaltigkeit zu suchen.

Keywords: Suffizienz, Ernährung, Motivation, Werte, Nachhaltigkeit

Einleitung

Die Debatte um Ressourcen und Ressourcenverbrauch ist keineswegs neu. Schon seit 50 Jahren verbraucht die Menschheit jährlich mehr Ressourcen, als die Erde zu regenerieren vermag (Kropp 2019). Hauptverantwortlich ist dabei unter anderem die Ernährung. Die Produktion von Nahrungsmitteln macht etwa 17 bis 32 Prozent der globalen Treibhausgase (THG) aus (Bellarby et al. 2008). Aber auch auf andere Arten nimmt sie dabei Einfluss auf die Umwelt. So zum Beispiel durch den Gebrauch von Mineraldüngern (Meier 2017). Noleppa (2012) erklärt, dass verschiedene zum Thema Nahrungsmittel und THG-Ausstoss durchgeführte Studien darauf schliessen lassen, dass rund 20 Prozent der von einem Nahrungsmittel verursachten THG-Emissionen erst beim Endverbraucher verursacht werden – bei der Lagerung, der Zubereitung und der Entsorgung. Der Wandel hin zu einem Ernährungsverhalten, das ressourcenleichtere Nahrungsmittel bevorzugt und gleichzeitig einen umweltschonenden Umgang damit fördert, könnte demnach die Gesamtumweltbelastung⁷, die von einem Menschen verursacht wird, senken (Jungbluth, Itten und Stucki 2012). Die suffiziente Lebensweise postuliert eine solche. Bei ihr spielt eine Verhaltensänderung des Individuums die zentrale Rolle (Kropp 2019). Der Mensch soll dabei freiwillig seinen Lebensstil ändern und im alltäglichen Handeln seine Gesamtumweltbelastung verringern (Stengel 2011). Leng, Schild, & Hofmann (2016) definieren den suffizienten Lebensstil in ihrer Studie wie folgt: «Was für das gute Leben genügt und ausreicht.» Diese Definition ist subjektiv und wird von jedem Menschen nach persönlicher Situation oder Wertvorstellungen anders aufgefasst. Suffizienz wird dabei oft mit negativ konnotierten Begriffen wie «Verzicht», «genug» oder «weniger» assoziiert (Kropp 2019; Stengel 2011). So fristet sie als Nachhaltigkeitsstrategie deswegen immer noch ein Nischendasein.

Der Begriff Suffizienz leitet sich jedoch aus dem lateinischen «sufficere» ab und bedeutet übersetzt «ausreichen» oder «genügen» (CDE 2019). Die zentrale Frage einer suffizienten Lebensweise oder eben einer suffizienten Ernährungsweise muss demnach heissen: «Wie viel ist genug (Pufé 2012)?» Folglich geht es um eine Reduktion des Konsums. Doch warum entscheiden sich Menschen freiwillig sich in ihrer Ernährung einzuschränken? Aufgrund welcher Ziele oder Wertvorstellungen entscheiden sich Menschen, einem Ernährungstrend zu folgen und sich suffizient zu ernähren? Um diesen Fragen

⁷ Methode der ökologischen Knappheit; alle Aufwendungen von der Landwirtschaft bis zum Verbraucher eingerechnet. Wird in Umweltbelastungspunkten [UBP] angegeben und als Gesamtumweltbelastung bezeichnet.

auf den Grund zu gehen, wurden folgende Forschungsfragen aufgestellt: (1) *Welche Typen sich suffizient ernährender Menschen existieren?* (2) *Aus welchen Gründen (Motivation) entscheiden sich Menschen dafür, sich suffizient zu ernähren?* Ziel der vorliegenden Studie ist es, mit den Erkenntnissen das Stigma einer suffizienten Ernährungsweise ein Stück weit abzubauen. Die Typenbildung in der ökologischen Debatte macht De Haan, Lantermann, Linneweber, und Reusswig (2001) zufolge Sinn, da sie diese mit hinreichend sozialer Differenzierung versieht. So wird der Diskurs näher an die gesellschaftliche Realität herangeführt. Die in dieser Studie herausgearbeiteten Typen sich suffizient ernährender Menschen zeigen die Handlungsmöglichkeiten in der suffizienten Ernährung auf, die nicht primär dem Wert Nachhaltigkeit folgen.

Suffizienz in der Ernährung

Die Suffizienz ist kein neues Forschungsfeld, allerdings fokussieren sich die meisten wissenschaftlichen Arbeiten auf die Suffizienz als Gesamtkonzept. So haben sich Leng et al. (2016) mit hemmenden und fördernden Faktoren für einen suffizienten Lebensstil auseinandergesetzt. Bartelmus (2002), Best, Hanke & Richters (2013), Linz (2004), Stengel (2011) und Fischer et al. (2013) liefern Potenziale oder Strategien in Bezug auf einen suffizienten Lebensstil oder setzen sich mit der Suffizienz im Allgemeinen auseinander. Dass es sich aber lohnt, auch Teilbereiche genauer anzusehen zeigt der Aspekt der Ernährung. Hier können bereits beachtliche Reduktionen der Gesamtumweltbelastung erreicht werden, wie Jungbluth et al. (2012) aufzeigen (Abbildung 11).

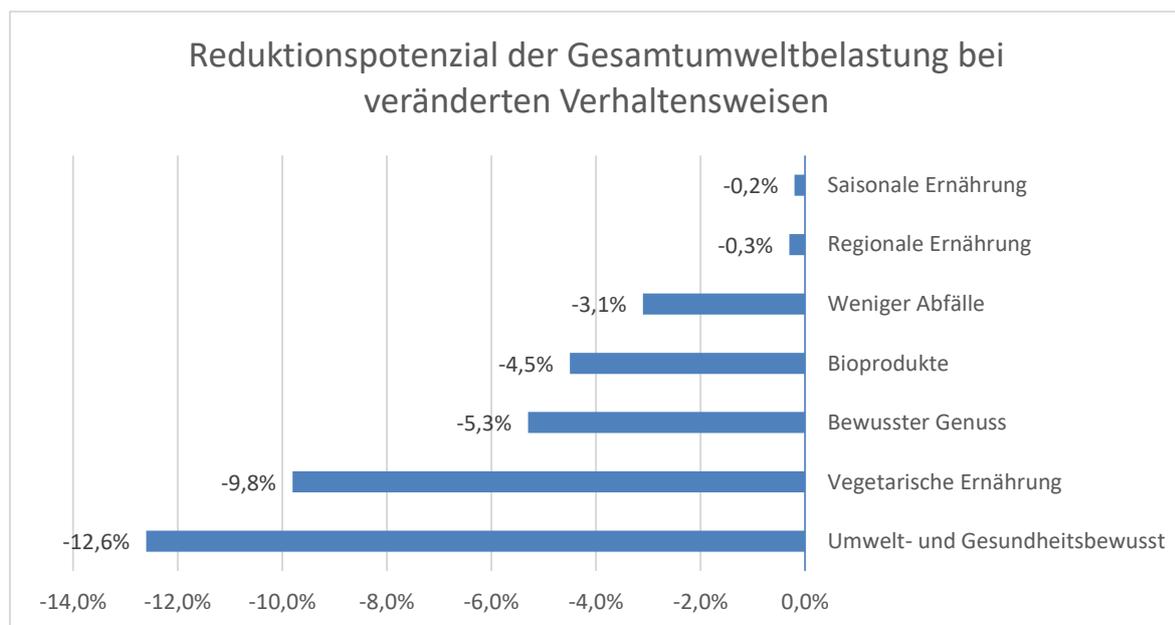


Abbildung 11: Reduktionspotenziale der Gesamtumweltbelastung bei geänderten Verhaltensmustern nach Jungbluth et al. (2012). Umwelt und Gesundheitsbewusst bedeutet hier tierische Produkte und Genussmittel (Alkohol, Schokolade, Kaffee) werden reduziert und auf Gewächshausgemüse und Flugware wird komplett verzichtet.

Als Teilaspekt der Suffizienz geht ein suffizienter Ernährungsstil mit einer Reduktion der Umweltauswirkungen einher. Gleichzeitig wird in der Suffizienz davon ausgegangen, dass sich mit einem solchen Lebensstil und somit auch der suffizienten Ernährungsweise das subjektive Wohlbefinden erhöht (Leng, Schild, und Hofmann 2016). Für die vorliegende Studie wurde dementsprechend folgende Definition einer suffizienten Ernährungsweise aufgestellt: *Ein Ernährungsverhalten, welches das Wohlbefinden eines Menschen erhält oder steigert und das gleichzeitig mit einem geringeren Ressourcenverbrauch einhergeht.*

Wie lässt sich eine suffiziente Ernährungsweise erklären?

Doch wie entsteht oder verändert sich das individuelle Ernährungsverhalten und welche Rahmenbedingungen sind ausschlaggebend für eine suffiziente Ernährungsweise? Schröder (2016) sind die persönlichen Wertvorstellungen die Grundlage des Ernährungsverhaltens. Weiter führt Wolf (2012, 307) in ihrer Dissertation aus: «Das sichtbare Ernährungsverhalten kann daher als Manifestation verborgener Werthaltungen interpretiert werden.» Deshalb wurden die Werte als Basis für die Typologisierung sich suffizient ernährender Menschen gewählt.

Die Werte sind grundlegend für das Verhalten und die Überzeugungen eines Individuums. Sie drücken die Überzeugungen aus, die beispielsweise in einer Berufswahl münden oder auch dazu führen können, politisch aktiv zu werden. (Schwartz, 2011). Im Alltag nehmen sie eine direkte Funktion ein, indem sie das situative Handeln leiten. Daneben wirken sie sich auch langfristig auf das menschliche Verhalten aus, da sie als Mittel zur Erreichung des persönlich erwünschten Endzustandes gesehen werden (Rokeach, 1973). Rokeach (1973) und Schwartz (1992) erklären ausserdem, dass die Werte als Grundlage der Motivation fungieren, Rokeach (1973) bezeichnet die Werte dabei als «supergoals» oder übergeordnete Ziele der Motivation. Ausserdem schlagen Parks & Guay (2009) in ihrer Arbeit vor, dass die Inhalte der Ziele, die der einzelne Mensch verfolgt mit den Werten in Verbindung gesetzt werden.

Die Ziele wirken dabei als Vermittler zwischen den Werten und dem Verhalten (Lewin 1952). Dieser Umstand führt zu der Erkenntnis, dass eine weitere Rahmenbedingung für die Typologisierung sich suffizient ernährender Menschen die aus den Werten resultierenden Ziele sein müssen. Sie sind massgebend für das Verhalten und beschreiben den gewollten Endzustand (Heckhausen und Heckhausen 2018). Aus dem Verhalten ergeben sich die Auswirkungen. Diese können intrinsischer Natur beim Menschen selber sein (Heckhausen und Heckhausen 2018), etwa bei der von Leng et al. (2016) beschriebenen Erhöhung des Wohlbefindens oder äussern sich im Falle der suffizienten Ernährung auf globaler Ebene durch eine Verringerung der Gesamtumweltbelastung. In den Befragungen zeigte sich, dass zusätzlich äussere Einflüsse essenziell für eine suffiziente Ernährungsweise sind. Das heisst, folgende Rahmenbedingungen sind ausschlaggebend für eine suffiziente Ernährungsweise: Die Werte, Ziele, Einflüsse, das Verhalten und die Auswirkungen (Abbildung 12).



Abbildung 12: Die fünf Rahmenbedingungen einer suffizienten Ernährungsweise.

Die Werte, die einer Ernährungsweise zugrunde liegen, können Schwartz (1992) zufolge vielfältig sein. So nennt er beispielsweise Religiosität, die je nach Praktizierung dazu führen kann, dass Menschen auf gewisse Produkte verzichten. Das Gebot der Gewaltlosigkeit «Ahimsa» beispielsweise verbietet es praktizierenden Hinduisten Fleisch zu essen (Remele 2018).

Die verschiedenen Verhaltensweisen suffizienter Ernährung wie der Verzicht auf gewisse Lebensmittel, die Reduktion des Fleischkonsums oder die Präferenz von biologisch produzierten Produkten werden daher nicht nur von Menschen gelebt, die bewusst eine Reduktion der Umweltbelastung anstreben. Für Leistungssportler etwa spielt die Ernährung eine wichtige Rolle in Bezug auf ihre körperliche Verfassung, Belastbarkeit oder die Regeneration (Neumann 2014).

Als eine der wichtigsten verhaltensbeeinflussenden Gesundheitsfaktoren gilt die Ernährung (Rapp und Klein 2017). Insbesondere in Bezug auf viele Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder verschiedenen Krebsarten, aber auch bei Osteoporose oder bei Lebensmittelunverträglichkeiten nimmt die Ernährung wesentlichen Einfluss (Keller und Beer 2012). Das heisst suffiziente Ernährung passiert hier weniger aus ideologischen Gründen, sondern der Not gehorchend.

Methoden

Ausgehend von den offenen Forschungsfragen: (1) *Welche Typen sich suffizient ernährender Menschen existieren?* und (2) *Aus welchen Gründen (Motivation) entscheiden sich Menschen dafür, sich suffizient zu ernähren?* und angesichts des noch wenig untersuchten Forschungsgebietes, wurde für die vorliegende Studie ein qualitatives Vorgehen gewählt. Es wurden vier Arbeitsschritte durchgeführt: Zunächst wurde die theoretische Grundlage geschaffen und eine suffiziente Ernährungsweise definiert. Dies beinhaltete die Erarbeitung der einzelnen Rahmenbedingungen. Aufgrund der in der theoretischen Auseinandersetzung gewonnenen Erkenntnisse wurden Kriterien für die Fallauswahl erarbeitet. Folgend wurden qualitative Interviews durchgeführt. Die so gewonnenen Erkenntnisse über die konkreten Aspekte wurden den Rahmenbedingungen zugeordnet. Im vierten und letzten Schritt wurden mithilfe dieser Rahmenbedingungen die unterschiedlichen Typen einer suffizienten Ernährungsweise herausgearbeitet.

Wegen des biografischen Charakters der Ernährung und ihrer Entwicklung wurde Witzels (2000) Methode des «problemzentrierten Interviews» ausgewählt. Die Fallauswahl wurde gezielt nach Helfferich (2011) durchgeführt. Insgesamt konnten so zwölf Interviewpartner rekrutiert werden: Sieben Männer und fünf Frauen im Alter zwischen 23 und über 50 Jahren. Sie mussten dabei mindestens zwei der fünf Auswahlkriterien erfüllen (Tabelle 6), davon musste eines zu den ersten vier gehören.

Tabelle 6: Auswahlkriterien für die Interviewpartner.

Kriterium	Beschreibung
1. Bevorzugter Konsum von regionalen Produkten	Meistens oder ausschliesslich
2. Bevorzugter Konsum von saisonalen Produkten	Meistens oder ausschliesslich
3. Bevorzugter Konsum von biologisch produzierten Lebensmitteln	Meistens oder ausschliesslich
4. Tiefer Konsum von Fleisch und Fleischprodukten	Max. 2-3 Mal pro Woche
5. Bewusster Verzicht auf spezifische Produkte	Gilt als erfüllt, wenn aus persönlichen Wertvorstellungen auf gewisse Produkte verzichtet wird.

Ausgewertet wurden die Interviews mithilfe von Codes. Das Codieren entsprach der Methode Miles (Miles, Huberman und Saldaña 2014). Im ersten Codierzyklus wurden die Aussagen der Befragten codiert. Im zweiten Zyklus wurden die so gewonnenen Codes den bereits definierten Rahmenbedingungen zugeordnet (Saldaña 2013). Basierend auf der Annahme, dass den verschiedenen Typen suffizienter Ernährung persönliche Werte zugrunde liegen, wurden die Codes dieser Kategorien auf Relationen überprüft. Die Typenbildung wurde dabei in fünf Schritten durchgeführt. Die Werte, welche am häufigsten gemeinsam und in denselben Interviews genannt wurden, wurden zu Gruppen zusammengeführt und als Typen bezeichnet. Den jeweiligen so gefundenen Typen wurden nun die häufig mit ihnen in Verbindung genannten Ziele zugeordnet. Zu den Zielen wurden die relatieren Verhaltensweisen eruiert und anschliessend die häufig dazu genannten persönlichen Auswirkungen ermittelt. Zum Schluss wurden die damit zusammenhängenden Einflüsse gesucht und hinzugefügt. So liessen sich aus den Interviews vier Typen sich suffizient ernährender Menschen ableiten: Die Nachhaltigen, die Gesunden, die Sportlichen und die Bewussten. Sie werden im Folgenden vorgestellt.

Die Nachhaltigen

Diesem Typus sich suffizient ernährender Menschen liegen die Werte Ethik, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Respekt und Anerkennung zugrunde. Die Nachhaltigen möchten durch ihre Ernährungsweise ethisch handeln, ihr Gewissen beruhigen und die Auswirkungen ihres Lebensstils kompensieren. Ihre Motivation liegt darin, den Planet für die nächste Generation zu erhalten. Dazu wollen sie wissen woher ein Produkt kommt und wie und unter welche Bedingungen es produziert wurde. Sie möchten ausserdem mit ihrer Ernährungsweise Fairness gegenüber dem Produzenten ausdrücken und falls Fleisch konsumiert wird, auch gegenüber dem Tier. Ihre Art zu konsumieren soll gegenüber dem Produzenten und dem Produkt Respekt ausdrücken. Die Auswirkungen auf die Umwelt sollen durch ihre Ernährungsweise so niedrig wie möglich gehalten werden. Ihnen ist ausserdem wichtig, dass sie mit gutem Vorbild voran gehen und ihrem Umfeld zeigen, dass eine solche Ernährungsweise nicht nur der Erhaltung der Erde zuträglich ist, sondern auch ihnen selbst guttut.

Dafür konsumieren sie wenig bis keine tierischen Produkte und bevorzugen biologische Nahrungsmittel aus regionalem und saisonalem Anbau, auch bei Fleischprodukten. Sie beziehen, wenn möglich, ihre Nahrungsmittel direkt beim Produzenten oder auf dem Markt. Prinzipiell wird auf gewisse Produkte verzichtet, seien sie nun eingeflogen, verfügen über eine schlechte Ökobilanz oder wurden unter widrigen Umständen produziert. Es wird so wenig wie möglich weggeworfen und so viel wie möglich selbst zubereitet. Reste werden von ihnen wiederverwertet oder am nächsten Tag nochmals gegessen.

Die Nachhaltigen steigern durch ihr Verhalten ihr Wohlbefinden, weil sie konsistent zu ihren persönlichen Prinzipien und Werten stehen. Die Ernährung hat einen hohen Stellenwert bei ihnen und sie haben sich mit ihr und ihren Folgen auf Mensch und Umwelt auseinandergesetzt. Zudem ist für sie die Nahrungsaufnahme zumeist ein sozialer Moment, der gemeinsam mit anderen Leuten gelebt wird. Gerne werden neue Rezepte ausprobiert und diese dem Umfeld präsentiert. Sie unterstützen das lokale Gewerbe und tragen dazu bei, eine suffiziente Ernährung bekannter zu machen. Und natürlich ist durch ihre Art der Ernährung ihre Gesamtumweltbelastung kleiner als bei Menschen, die sich nicht so ernähren.

Die Entscheidung, sich aus nachhaltigen Gründen suffizient zu ernähren, kann den Nachhaltigen bereits in die Wiege gelegt worden sein, etwa durch das Vorbild der Eltern oder anderer Familienmitglieder. Neben der Familie ist aber vor allem das Umfeld ein nicht zu unterschätzender Faktor bei der Entscheidung für die suffiziente Ernährung. Aktuell ist eine starke gesellschaftliche Sensibilisierung zu diesem Thema im Gange, die viele zu einem Überdenken ihrer Ernährungsgewohnheiten bewegt.

Die Gesunden

Bei den Gesunden liegen die Werte Gesundheit, Kontrolle und Respekt ihrer gewählten Ernährungsweise zugrunde. Ihnen ist wichtig, Kontrolle darüber zu haben, was sie ihrem Körper zuführen. Dabei

kann es um ganze Nahrungsmittelgruppen, um einzelne Nahrungsmittel, um Bestandteile von Nahrungsmitteln oder gewisse Nährstoffe gehen, die bei den Betroffenen Unverträglichkeiten, Krankheitssymptome oder körperliches Unwohlsein auslösen. Sie möchten fit und gesund sein, sich körperlich wohl fühlen und vor allem krankheitsbedingte Symptome vermeiden und im weiteren Sinne präventiv ernährungsassoziierte Erkrankungen verhindern. Respekt als Wert bedeutet in ihrem Fall Respekt gegenüber den Auswirkungen, die mit der Aufnahme krankmachender Nahrungsmittel einhergehen.

Das Verhalten der Gesunden zeichnet sich durch ein Vermeidungsverhalten aus. Je nach Erkrankung, sei es nun Diabetes, ein Reizdarm oder eine Lebensmittelintoleranz, wird auf gewisse Lebensmittel verzichtet. Das wirkt sich auf das Konsumverhalten aus, etwa bei der Wahl der Gerichte in Restaurants oder der Kantine. Vielfach wird vorgekocht, um durch selbst Mitgebrachtes nicht Gefahr zu laufen, sich auswärts nicht verpflegen zu können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die individuelle Bereitschaft und Fähigkeit, die Auswirkungen, die der Genuss gewisser Nahrungsmittel auf die eigene Gesundheit oder Erkrankung hat, zu reflektieren. Da sich die Gesunden mit der Ernährung und ihren Folgen auf ihr Befinden auseinandergesetzt haben und wissen, was sie zu sich nehmen können und was nicht, fühlen sie sich besser – zuvor verspürte Krankheitssymptomen werden weniger. Die Vermeidung gewisser Lebensmittel, beispielsweise im Falle eines Reizdarms, hat weiterhin zur Folge, dass auch die Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Wird etwa auf gewisse Produkte vor Meetings oder Prüfungen verzichtet, können Symptome in unpasslichen Gelegenheiten vermieden werden.

Die suffiziente Ernährungsweise aus gesundheitlichen Gründen geht nur bedingt mit einer Reduktion der Gesamtumweltbelastung einher. Je nachdem auf welche Nahrungsmittel aber verzichtet wird oder welche eingeschränkt werden, kann auch sie mit einer Verringerung des Ressourcenverbrauchs einhergehen, zum Beispiel wenn aufgrund des Reizdarms vornehmlich unverarbeitete Produkte mit Bio-Label und wenig Fleisch konsumiert werden. Auch hier nimmt das Umfeld Einfluss. Etwa wenn Freunde oder Familie einen besonders gesunden Lebensstil pflegen, gute Erfahrungen gemacht haben und so als positives Vorbild fungieren.

Die Sportlichen

Ihnen ist wichtig, Kontrolle darüber haben, was sie ihrem Körper zuführen. Doch auch Kontrolle über den Körper selbst zu haben ist ein Ziel. Durch ihre Art der Ernährung versprechen sie sich bessere Ergebnisse im Training oder im Wettkampf und dadurch Erfolg und Anerkennung. Dieser Zusammenhang von Leistung und Ernährung wird gerne auch weitergegeben, beispielsweise an andere Athleten im Umfeld – sie möchten also auch eine Vorbildfunktion einnehmen. Die Gesundheit spielt bei Sportlern eine wichtige Rolle, die richtige Ernährung kann Erfolge erhöhen und auch die Regeneration erleichtern. Ein weiteres wichtiges Ziel ist das allgemeine körperliche Wohlbefinden zu erhalten oder zu steigern.

Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für den Erfolg eines Sportlers. Viele Sportler ernähren sich aus diesem Grund nach einem strikten Ernährungsplan, der genau vorgibt, wie viele Proteine, Kalorien usw. pro Mahlzeiten zu sich genommen werden sollen. Das führt dazu, dass viel selbst gekocht wird, um kontrollieren zu können, welche Inhaltsstoffe den Weg in den Körper in welcher Konzentration finden. Der Ernährungsplan setzt sich je nach Sportart oder Trainingsphase anders zusammen. Die Nährstoffzusammensetzung spielt hier eine wichtige Rolle. Das kann heissen, dass je nach Phase eine proteinbasierte Diät oder eine kohlenhydratbasierte verfolgt wird. Wer Entzündungen vorgreifen möchte, greift zu anti-inflammatorischen Gewürzen.

Die Auswirkungen des Essverhaltens dieses Typs sich suffizient ernährender Menschen sind eine gesteigerte Fitness, eine höhere Leistungsfähigkeit, eine schnellere Regeneration, eine tiefere Verletzungsanfälligkeit, eine schlankere Figur und mehr Muskeln. Das Wohlbefinden steigert sich bei den Leistungsorientierten durch mehr Erfolg, der auch der Ernährungsweise zugeschrieben wird.

Ähnlich wie bei den Gesundheitsorientierten kann auch hier nicht davon ausgegangen werden, dass mit einer solchen Ernährungsform zwingend weniger Ressourcen verbraucht werden. Je nachdem kann eine Sportler-Diät beispielsweise auf tierischen Proteinen basieren. Trotzdem fühlt sich der Athlet durch seinen Erfolg wohler. Sie kann aber auch pflanzenbasiert sein, die tierischen Proteine werden dabei durch pflanzliche ersetzt, etwa durch Hülsenfrüchte, wodurch auch die Umweltbelastung sinkt.

Einflussfaktoren sind hier vor allem Informationen, zum einen durch das Umfeld (Trainer, andere Athleten) oder durch das Selbststudium. Aber auch Stagnation in der Leistung oder eine Änderung des Allgemeinzustandes kann einen sportlich ambitionierten Menschen dazu bringen, sich mit seiner Ernährung auseinander zu setzen.

Die Bewussten

Die Bewussten weisen Eigenschaften, aller drei vorgängig beschriebenen Typen sich suffizient ernährender Menschen auf. Sie zeichnen sich durch die Werte Respekt, Kontrolle, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit, Anerkennung/Erfolg, Gesundheit, Freude an Nahrungsmitteln und Ethik aus.

Für sie spielt der Respekt gegenüber den Lebensmitteln und den Tieren eine wichtige Rolle. Mit ihrer Ernährungsweise möchten sie auch ein Stückweit Kontrolle ausüben. Kontrolle darüber, was sie ihrem Körper zuführen und wie. Der Wert Gerechtigkeit äussert sich im Bestreben, mit der Ernährungsweise dem Welthunger, wenn auch nur symbolisch, entgegenzutreten. Weiter soll so konsumiert werden, dass die durch den eigenen Konsum verursachten Probleme in anderen Ländern so gering wie möglich ausfallen und ein positiver Einfluss auf die Ernährungssicherheit genommen wird. Zudem soll gewährleistet werden, dass Produzent und Erzeugnis (Tier) fair behandelt wurden. Sie möchten deshalb wissen woher das Produkt kommt und wer es produziert hat. Sie wollen mit ihrem Konsum auch der ökologischen Krise entgegenwirken und den Planeten für die nächste Generation intakt hinterlassen. Sie erhoffen sich ausserdem, durch den Konsum andere Verhaltensweisen, die vielleicht weniger nachhaltig sind, kompensieren zu können. Diesen Ernährungsstil möchten sie im Zeichen des Wertes Anerkennung auch weiterverbreiten und ein Vorbild sein. Ziel dieser Ernährung ist es zudem, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern und ernährungsbedingten Wohlstandserkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden vorzubeugen.

Der Stellenwert der Ernährung und der Nahrungsmittel ist hoch. So dient essen nicht nur dem Zweck Nährstoffe zuzuführen, vielmehr sollen neue kulinarische Variationen entdeckt werden. Die Bewussten möchten dabei aber ein reines Gewissen haben und weder der Natur, dem Tier oder den Produzenten geschadet haben.

Diese Fülle an Werten und Motiven schlägt sich auf das Verhalten nieder. So haben diese Menschen ein ausgeprägtes Bewusstsein für Ernährung und konsumieren das auf was sie Lust haben im Rahmen ihrer Werte. So wird so viel wie möglich selbst angebaut, selbst gekocht, wiederverwendet und haltbar gemacht. Die Gerichte sind jeweils gesund und ausgewogen und in den meisten Fällen zumindest vegetarisch. Der Fleischkonsum wird auf höchstens ein- bis zweimal in der Woche reduziert. Die verwendeten Produkte sind bio und meistens regional und saisonal. Ausserdem werden sie gelegentlich auf dem Markt oder beim Produzenten selbst bezogen. Auf besonders umweltschädliche Erzeugnisse oder Produkte von Firmen mit moralisch fragwürdigen Produktionsmethoden wird verzichtet.

Der Verzicht auf gewisse Lebensmittel eröffnet den Bewussten neue Möglichkeiten in Bezug auf Ernährung, Rezepte und Wohlbefinden, weswegen sie diese Ernährungsweise nicht als Verzicht empfinden. Sie haben Kontrolle darüber, was sie konsumieren und welche Umweltbelastungen damit einhergehen. Sie fühlen sich dadurch gut und haben den Eindruck, etwas für die Umwelt zu tun. Sie hoffen so, die Erde für nachfolgende Generationen erhalten zu können und auch sozialen Problemen in anderen Ländern entgegenzuwirken. Sie fühlen sich als Teil einer Bewegung und gehen davon aus, dass wenn jeder so essen würde wie sie, viele der menschengemachten Probleme auf der Welt wie Armut oder Klimawandel kleiner werden würden. Durch den bewussten Konsum fühlen sie sich fitter, leistungsfähiger und gesünder.

Einflussfaktoren für die Entscheidung zum bewussten Lebensstil sind im sozialen Umfeld und der Familie zu finden. Auch hier sind es die Vorbilder, die dazu animieren, einen solchen Ernährungsstil zu pflegen. Die Sensibilisierung für diese Themen und die Aufklärung in der Gesellschaft nehmen auch bei ihnen massgeblich Einfluss darauf, wie sie sich ernähren.

Diskussion

Aus der Literatur, ergänzt mit den Ergebnissen der Befragungen, konnten fünf wesentliche Rahmenbedingungen für eine suffiziente Ernährung identifiziert werden: Werte, Ziele, Einflüsse, Verhalten und Auswirkungen. Es zeigte sich, dass besonders die Werte ausschlaggebend dafür sind, wie Menschen sich ernähren. Sie wirkten deshalb als Grundlage der Typologisierung sich suffizient ernährenden Menschen. So konnten aus den Befragungen vier Typen von sich suffizient ernährenden Menschen herausgearbeitet werden. Die Forschungsfrage *Welche Typen sich suffizient ernährenden Menschen existieren?* lässt sich dadurch wie folgt beantworten: Die Nachhaltigen, die Gesunden, die Sportlichen und die Bewussten. Es ist davon auszugehen, dass diese Liste nicht abschliessend ist. Je nach Zusammensetzung einer Stichprobe können noch weitere Typen basierend auf den herausgearbeiteten Rahmenbedingungen identifiziert werden.

In den Interviews wurden weitere Aussagen in Bezug zu Werten oder Zielen gemacht, die auf weitere Typen schliessen lassen. So zum Beispiel Typen aus religiösen/spirituellen oder kulturellen Kontexten aber auch aus krankheitsbedingten Gründen wie Anorexie. Es zeigte sich, dass die Entscheidung bei den Befragten sich suffizient zu ernähren, wie von Kropp (2019), Leng et al. (2016) oder Stengel (2011) beschrieben, bewusst und freiwillig geschah oder zumindest vom Elternhaus übernommen und freiwillig weitergeführt wurde.

Die zweite Forschungsfrage lautete: *Aus welchen Gründen (Motivation) entscheiden sich Menschen dafür, sich suffizient zu ernähren?* Die Motivation hinter einer suffizienten Ernährungsweise war dabei auf zwei Ebenen zu finden: Zum einen gaben die Befragten Werte und Ziele an, warum sie sich suffizient ernähren, zum anderen äusserten sie erhoffte oder tatsächliche Auswirkungen ihrer Ernährungsweise. Solche Werte konnten Respekt, Ethik, Nachhaltigkeit oder Gesundheit sein, aber auch Erfolg oder Gerechtigkeit. Daraus ergaben sich Ziele wie Fairness gegenüber dem Tier sein, sich gut und gesund fühlen oder weniger Krankheitssymptome aufweisen.

Als tatsächliche oder erhoffte Auswirkungen gaben die Befragten an, eine Vorbildrolle einzunehmen und ihr Umfeld zu verändern. Sie fühlen sich besser und gesünder. Weiter wurde angegeben: Eine nachhaltigere Welt zu schaffen, Fairness gegenüber den Tieren, lokale Produzenten zu unterstützen, Kontrolle über den eigenen Körper zu haben, zu wissen, woher die Produkte kommen, die Nahrungsaufnahme zu einem sozialen Event zu machen, leistungsfähiger zu werden und die Produktionsweise in Richtung nachhaltige Produktion durch eine veränderte Nachfrage zu beeinflussen.

Die Stärke der suffizienten Ernährungsweise liegt in ihrer Vielseitigkeit. Dadurch, dass sie nicht an nachhaltige oder ethische Werte gebunden ist, lassen sich aus einer Vielzahl von Werten Typen suffizienter Ernährung ableiten. Diese Typen spiegeln verschiedene Teile der Gesellschaft wieder. Die Suffizienz als Gesamtkonzept mag einigen Leuten zu radikal erscheinen, doch der Teilaspekt Ernährung gibt nur einen Bereich wieder. Diesen zu typologisieren und somit auch ein Stückweit zu personalisieren bedeutet auch, ihn Menschen mit verschiedenen Überzeugungen und Wertvorstellungen näher bringen zu können. So konnte der negativen Konnotation des Begriffes entgegengewirkt werden, indem aufgezeigt wurde, dass jeder der identifizierten Typen der suffizienten Ernährung am Ende ein höheres Wohlbefinden aufweist und gleichzeitig seine Gesamtumweltbelastung senkt.

Fazit

Eine suffiziente Ernährung muss nicht aus dem Wert Nachhaltigkeit erfolgen. Sie erschliesst sich auch nicht über ein konkretes Wertesystem. Vielmehr hat sich gezeigt, dass eine suffiziente Ernährung aus ganz verschiedenen Beweggründen heraus praktiziert werden kann. Solche Werte können Ethik, Er-

folg, Kontrolle oder Nachhaltigkeit sein. Auch die Ziele sind oft unterschiedlich. Sogar die Verhaltensweisen können voneinander abweichen, im Endeffekt sind es die Auswirkungen, die die suffiziente Ernährung determinieren. Die Befragten, egal welchem Typus sie zugeordnet werden können, gaben an, sich durch ihre veränderte Ernährung körperlich und geistig wohler zu fühlen. Gleichzeitig reduzierten sie mit ihrer Ernährungsweise ihre Gesamtumweltbelastung. Aus den hier durchgeführten Befragungen sowie der Studie von Leng et al. (2016) geht hervor, dass ein suffizienter Lebensstil beziehungsweise, beziehungsweise eine suffiziente Ernährungsweise, keinen bitteren Verzicht darstellen muss. So gesehen ist die negative Konnotation des Begriffes Suffizienz aus der Sicht der Befragten unbegründet. Dieses Wissen kann dazu beitragen, Suffizienz in der Ernährung attraktiver zu machen indem es Personen Handlungsräume aufzeigt, die ihren persönlichen Wertvorstellungen entsprechen und nicht mit der gängigen Annahme des «Verzichtes» assoziiert sind. Gleichzeitig können die Ergebnisse auch Anwendung in Strategien zur nachhaltigeren Ernährungsweise finden. Beispielsweise als Nudging in einer Kantine mit einem suffizientem «Feel-Good-Menu» oder in der Prävention und der Behandlung von ernährungsbedingten Krankheiten.

Limitierungen sind vor allem bei der Fallauswahl auszumachen. Die Interviewpartner*innen kamen grösstenteils aus einer urbanen Umgebung und haben einen höheren Bildungsstand. Zudem wurden durch die Vermittlung von Befragten durch das Umfeld teilweise ähnliche Milieus abgedeckt. Interessant wäre zudem herauszufinden, ob Menschen, die sich selbst als suffizient essend bezeichnen, auch in anderen Bereichen suffizient leben. Oder ob das Gegenteil der Fall ist: Dass Menschen, die sich suffizient ernähren eher das Gefühl haben, bewusst oder unbewusst, in anderen Bereichen dafür nicht so ressourcenschonend agieren zu müssen. Dazu könnten in Zukunft ebenfalls Erhebungen durchgeführt werden. Ausserdem ist die Lebensqualität immer subjektiv und eine Momentaufnahme der befragten Personen. Spannend wäre es, eine Studie mit dem gleichen Forschungsdesign und den hier erarbeiteten Rahmenbedingungen mit einer Gruppe durchzuführen, die sich nicht suffizient ernährt oder sogar mit einer Gruppe deren Mitglieder sich gegen eine suffiziente Ernährungsweise entschieden haben, nachdem sie eine Zeit lang danach gelebt haben. Die hier angefangene Liste von Typen suffizienter Ernährung könnte mit weiteren Befragungen, basierend auf den konzipierten Rahmenbedingungen, ergänzt und erweitert werden. Zudem wäre es spannend, auch in anderen Bereichen wie beispielsweise der Mobilität solche Erhebungen zu machen, um auch hier Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Typen aufzuzeigen.

Literatur

- Bartelmus, Peter. 2002. „Suffizienz und Nachhaltigkeit - Definition, Messung, Strategien“. In *Von nichts zu viel - Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit*. Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie.
- Bellarby, Jessica, Bente Foereid, Astley Hastings, und Pete Smith. 2008. *Cool Farming: Climate impacts of agriculture and mitigation potential*. Amsterdam: Greenpeace International.
- Best, Benjamin, Gerold Hanke, und Oliver Richters. 2013. „Urbane Suffizienz“. In *Klimaschutz & Energienachhaltigkeit: die Energiewende als sozialwissenschaftliche Herausforderung*, herausgegeben von Petra Schweizer-Ries, Jan Hildebrand, und Irina Rau, 105–17. Saarbrücken: Universaar.
- CDE. 2019. „Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben“. Interdisziplinäres Zentrum für Nachhaltige Entwicklung und Umwelt (CDE). 2019. https://www.cde.unibe.ch/forschung/projekte/die_bedeutung_eines_suffizienten_lebensstils_fuer_ein_gutes_leben/index_ger.html.
- Fischer, Corinna, Rainer Griesshammer, Regine Barth, Bettina Brohmann, Christoph Brunn, Dirk Arne Heyen, Friedhelm Keimeyer, und Franziska Wolff. 2013. „Mehr als nur weniger - Suffizienz: Begriff, Begründung und Potenziale“. Working Paper 2. Öko-Institut e.V. <https://www.oeko.de/oeko-doc/1836/2013-505-de.pdf>.
- Haan, Gerhard de, Ernst-Dieter Lantermann, und Volker Linneweber. 2001. *Typenbildung in der sozialwissenschaftlichen Umweltforschung*. Herausgegeben von Fritz Reusswig. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Heckhausen, Jutta, und Heinz Heckhausen, Hrsg. 2018. *Motivation und Handeln*. Springer-Lehrbuch. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Jungbluth, Niels, Rene Itten, und Matthias Stucki. 2012. „Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale“. Uster.
- Keller, Ulrich und Michael Beer. 2012. *Sechster schweizerischer Ernährungsbericht*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Kropp, Ariane. 2019. *Grundlagen der Nachhaltigen Entwicklung: Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur Umsetzung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Leng, Marion, Kirstin Schild, und Heidi Hofmann. 2016. *Genug genügt - Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München: oekom Verlag.
- Lewin, Kurt. 1952. „Constructs in field theory [1944]“. In *Fieldtheory in social science: Selected theoretical papers by Kurt Lewin*, herausgegeben von Dorwin Cartwright. London: Tavistock.
- Linz, Manfred. 2004. „Weder Mangel noch Übermass - Über Suffizienz und Suffizienzforschung“. 145. Wuppertal Papers. Wuppertal: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie.
- Meier, Toni. 2017. „Planetary Boundaries of Agriculture and Nutrition – an Anthropocene Approach“. In *Science Meets Comics: Proceedings of the Symposium on Communicating and Designing the Future of Food in the Anthropocene*, herausgegeben von Reinhold Leinfelder, Alexandra Hamann, Jens Kirstein, und Marc Schleuniz, 67–76. Berlin: Ch.A. Bachmann Verlag.
- Miles, Matthew B., A. M. Huberman, und Johnny Saldaña. 2014. *Qualitative data analysis: a methods sourcebook*. Third edition. Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Neumann, Georg. 2014. *Ernährung im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Noleppa, Steffen. 2012. *Klimawandel auf dem Teller*. Berlin: WWF Deutschland.

Parks, Laura, und Russell P. Guay. 2009. „Personality, Values, and Motivation“. *Personality and Individual Differences* 47 (7): 675–84. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.002>.

Pufé, Iris. 2012. *Nachhaltigkeit*. UTB 3667. Konstanz: UVK-Verlag.

Remele, Kurt. 2018. „Tiere in den Religionen“. In *Handbuch Tierethik*, herausgegeben von Johann S. Ach und Dagmar Borchers, 134–39. Stuttgart: J.B. Metzler. https://doi.org/10.1007/978-3-476-05402-9_23.

Rokeach, Milton. 1973. *The nature of human values*. Free press.

Saldaña, Johnny. 2013. *The coding manual for qualitative researchers*. 2nd ed. Los Angeles: SAGE.

Schröder, Thomas. 2016. „Ernährungstrends im Kontext von Individualisierung und Identität“. *Haus-halt in Bildung & Forschung* 5 (3): 127–36. <https://doi.org/10.3224/hibifo.v5i3.11>.

Schwartz, Shalom H. 1992. „Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries“. In *Advances in Experimental Social Psychology*, 25:1–65. Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6).

Stengel, Oliver. 2011. *Suffizienz: die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. Wuppertaler Schriften zur Forschung für eine nachhaltige Entwicklung. München: Oekom.

Wolf, Anne Alice. 2012. „Das Ernährungsverhalten als Schauplatz latenter Werthaltungen“. Dissertation, Stuttgart: Universität Hohenheim. http://opus.uni-hohenheim.de/volltexte/2013/835/pdf/Diss_Das_Ernaehrungsverhalten_als_Schauplatz_latener_Werthaltungen_Anne_Alice_Wolf.pdf.

Anhang 2

Interviewer	Interviewpartner*in
Vorstellen der eigenen Person	
<p>Masterarbeit im Rahmen des Studiengangs Umwelt und Natürliche Ressourcen</p> <p><i>Masterarbeit kurz vorstellen, Forschungsfragen erklären. Weiter erklären warum die Interviews von Relevanz für das Beantworten dieser ist.</i></p>	<p><i>Partner*in darauf aufmerksam machen, dass das Interview aufgezeichnet wird. Nach Erlaubnis fragen. Die Ergebnisse werden anonymisiert.</i></p> <p><i>Name</i></p> <p><i>Alter</i></p> <p><i>Geschlecht</i></p> <p><i>Amt / Beruf</i></p> <p><i>Wohnort</i></p> <p><i>Interviewnummer</i></p>

<u>Einstiegsfragen</u> Grundsätzliches zur Ernährungsweise. (Offen, erzählen lassen) → Einleitung immer: Erzählen Sie mal.	<u>Konkretisierungsfragen</u> Nur fragen, wenn nicht von allein angesprochen	<u>Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen</u> Gilt für alle Fragen Nonverbale Aufrechterhaltung	Bemerkungen:
1 Wie ernähren Sie sich? (Stand heute)	Eventuelle Beweggründe: <ul style="list-style-type: none"> - Nach welchen Grundsätzen? - Welches sind die Hauptelemente? - Auf was verzichten Sie bewusst? - Warum? 	In Situation bleiben Können Sie dazu noch etwas mehr erzählen? Wie ist das für Sie?	
2. Wie kam es dazu? (Entwicklung)	Eventuelle Beweggründe <ul style="list-style-type: none"> - Haben Sie sich schon immer so ernährt? - Gab es eine Situation, die Ihre Ernährung verändert hat? - Einflüsse - Haben Sie sich bewusst dazu entschieden? Über Freunde, Familie, Erziehung, andere Einflüsse? <ul style="list-style-type: none"> - Wann haben Sie angefangen so zu essen? - Essen Sie schon immer so? - Sind Sie in einem Kollektiv o. Ä. aktiv? 	Wieso haben Sie sich dazu entschieden? <i>Erzählung vorantreiben</i> Und dann? Wie ging das weiter? Fokussieren Neue Aspekte + Themen Spielte das eine Rolle...	
3. Was ist Ihnen wichtig bei Ihrer Ernährung? Resp. Wie wichtig ist Ihnen die Ernährung?	Regional, Lokal etc. Grundsätze erfragen <ul style="list-style-type: none"> - Auf was achten Sie beim Einkauf? - Wie muss eine Mahlzeit aussehen? Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme? <ul style="list-style-type: none"> - Essen Sie oft mit der Familie? - Essen Sie oft Auswärts? - Kochen Sie viel selber? - Essen mit Freunden - Gemeinsam Kochen? - Probieren Sie gerne neues aus? 		

<p>4 Motive: Was versprechen Sie sich von der Einhaltung dieser Grundsätze? Welche Vor- und Nachteile Ihrer Ernährungsweise empfinden Sie für sich persönlich?</p>	<p>Expliziter Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aus welchen Gründen ernähren Sie sich so? - Welche konkreten Werte stehen dahinter? - Welche Ziele? - Vorteile? - Nachteile? <p>Auswirkungen des eigenen Handelns.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Umfeld? - Auf die Gesellschaft bezogen? - Auf die Gesundheit bezogen? - Auf die Umwelt bezogen? - Auf sich selbst bezogen (andere Gründe) 		<p>Konkrete Beweggründe: (Nicht direkt nachfragen -> Suggestivfragen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nachhaltigkeit? - Spiritualität? - Regionalität fördern? - Ethik? - Sport?
<p>5 Nennen Sie Ihre Gründe, warum Sie sich suffizient ernähren.</p>	<p>Konkrete Gründe (Ziele)</p>		
<p>Möchten Sie noch etwas anfügen. Habe ich etwas vergessen?</p>			

Anhang 3

Interview 1: weiblich (28), Psychologin.

Erzähl mal, wie isst du eigentlich?

Ich esse eigentlich ganz normal, so wie andere Menschen auch. Man kaut halt erst mal anders ein. Es sind so Gewohnheiten, von denen man sich andere zulegt wie früher. Das man halt die gleichen Sachen auf eine andere Art und Weise kocht. Früher habe ich oft Pasta mit einer Rahmsauce gegessen oder so Zeug. Und heute gibt es halt einen anderen Rahm, der mir auch schmeckt. Es ist immer so ein bisschen ein Try and Error gewesen. Weil ich oft das Zeug nicht so gern hatte. Milch ist zum Beispiel auch nicht gleich Milch. Du musst auch die Milch finden die du am besten findest und genau gleich ist es mit den Haferdrinks oder Mandel oder was auch immer. Auch Sachen wie Sojarahm, Haferrahm oder Hirserahm. Was es halt noch so gibt. Und sonst: Viele Leute haben das Gefühl, dass man Tofu isst. Also ich esse Vegan. (Kurze Zwischenfrage des Autors). Aber jetzt nicht sehr sojalastig. Sondern einfach, dass man auch mal Hülsenfrüchte isst oder einfach zusätzlich – oder was noch ist, ich glaube man verzehrt grössere Mengen. Ich habe schon immer viel gegessen aber man muss mehr Nahrung zu sich nehmen um die gleichen Nährwerte aufzunehmen wenn man kein Fleisch oder tierische Produkte, die viel Fett oder tierische Produkte oder auch Kohlenhydrate haben. Und ich bin auch nicht von heute auf morgen vegan geworden. Sondern zuerst war ich ein bisschen Flexitarierin, also ich bin als Vegi aufgewachsen die ersten paar Jahre und dann haben meine Eltern wieder angefangen Fleisch zu essen. Und dann so um 20 rum habe ich aufgehört Fleisch zu essen aus ökologischen Gründen. Und dann immer weniger und dann gar keines mehr. Also Fisch schon, quasi Pescetariern. Und dann eigentlich ist es wie ausgelaufen. Ich dachte zwar immer ich könnte kein Vegi und keine Veganerin sein aber ja. Und dann ist es irgendwie passiert.

Nach welchen Grundsätzen würdest du sagen ernährst du dich?

Ökologisch, möglichst regional, saisonal und nach dem Grundsatz niemandem zu schaden.

Welches sind die wichtigsten Teile/Hauptelemente deiner Ernährung?

Gemüse sicher grosser Anteil, Getreide Pasta, Couscous. Quinoa ab und zu aber nur aus der Schweiz. Lass mich überlegen. Hin und wieder schon Mal Schokolade oder alternative Fleischprodukte wie jetzt diese beyond meat Sachen die es gibt oder sonst auf Quorn-Basis. Und ich versuche schon vermehrt so Bohnen, Hülsenfrüchte und alles das Zeug zu essen. Weil es halt schon viele Nährstoffe drin hat.

Auf was verzichtest du quasi bewusst?

Ich finde das Wort «Verzicht» interessant, weil für mich ist es kein Verzicht. Also es fühlt sich nicht so an, weil bevor ich Vegi oder Vegan war sind die Produkte die man quasi wie nicht essen sollte wo man weiss dass die nicht gut sind weil man weiss man muss ja auf was verzichten aber also ich vermisse nichts drum fühlt es sich auch nicht wie ein Verzicht an. Weil wenn ich Fleisch essen würde, würde ich mich schlecht fühlen, käme mir schlecht vor. Also das hatte ich auch schon, als ich quas im Vegi-Umschwung war. Und au beim veganen, also es ist jetzt nicht so dass ich es mir komplett verbieten würde. Kei Ahnung beispielsweise wenn jemand einen Kuchen ins Geschäft bringt, ob ich jetzt einmal im Monat sonst noch etwas esse, ich limitiere mich jetzt dort auch nicht mega. Also ich meine schlussendlich auch wenn es eine ganze Mahlzeit mit Vorspeise, Hauptspeise und Dessert quasi isst im Monat, da bist du immer noch zu 98 Prozent vegan. Wenn du das hochrechnest. Es geht mir mehr um den Grundgedanken. Also ich denke ich bin so um die 90, 95 Prozent vegan. Und dann gibt es halt mal irgendwo etwas mit ein bisschen Milch oder Rahm drin, ein, zwei Mal im Monat. Wegen dem finde ich nicht das ich irgendwie das System unterstütze, welches ich schlecht finde. Einfach Verzicht – Also ich verzichte auf nichts wo ich mich schlechter fühle oder was ich nicht will.

Vielleicht kannst du ein bisschen erzählen, wie ist es dazu gekommen, dass du isst wie du isst?

Ja genau, also eben bis etwa drei war ich Vegetarier. Hauptsächlich wegen meinem Vater und ich glaube das ist ursprünglich irgendwie mit bei ihm – Er war oft in Indien, das kam bei ihm eher daraus, eher so aus dem spirituellen, mein Vater war eigentlich 20 Jahre Vegi, bis vor etwa 15 Jahren und hat dann irgendwann wieder angefangen Fleisch zu essen. Aber auch nicht viel. Also er isst jetzt er isst jetzt viel mehr als ich jemals gegessen habe. Und ähm ja dann eigentlich eben wirklich aus ökologischen Gründen. Ich will nicht mehr so viel Fleisch essen oder keines mehr. Und dann irgendwann halt nur noch wo man weiss wo es herkommt. Weil oft ich meine einmal noch schnell Poulet im Reis beim Asiaten und dann sieht man die Herkunft, irgendwie Ungarn oder so. Und ja ich denke viele Leute würden sagen sie kaufen nur Biofleisch, das Problem ist halt, wenn sie auswärts essen. Und ja wer kauft dann die ganzen restlichen 90 Prozent? Und das sind eben auch wir. Und schlussendlich halt je mehr man sich mit dieser Thematik auseinander setzt, umso mehr glaube ich will man das auch nicht mehr konsumieren. Und dann irgendwann kam bei mir der Umschwung das ja Fisch eigentlich auch ein Tier ist, weil Fisch wird immer noch oft abgegrenzt und es gibt auch viele Vegis die sagen ja ich bin vegi aber ich esse Fisch. Eigentlich ist man dann nicht richtig vegi, sondern Pescetarierin also was ich in etwa ein Jahr lange war. Und dann kam der Veganumschwung, eigentlich angestossen dadurch, dass ich herausfand, Käse ist nicht vegetarisch wegen dem Lab. Und dann habe ich wie gefunden ja gut dann esse ich halt keinen Käse mehr Also ich war jetzt nie gross der Käsefan. So die Weichkäse ja, Hartkäse eher nicht, weil teilweise ist ein Hartkäse in seiner

Ökobilanz wie ein Poulet oder sogar noch mehr. Und dann gab es nicht mehr so viel. Vor allem Butter, Rahm, Rahmquark schwergefallen. Ja und dann irgendwie hat es wie umgeschwappt.

Habe ich das richtig verstanden? Du warst Vegi als Kind, also von Anfang an, und dann irgendwann hast du angefangen Fleisch zu essen und dann wieder aufgehört?

Also ich habe wirklich von drei bis 20 Fleisch gegessen. Halt nicht mega viel aber vielleicht hochgerechnet immer noch zu viel als was für eine gute Ökobilanz gut wäre. Und dann wirklich zu vegan umgeschwappt ist es, weil es wegen dem Käse keinen Sinn gemacht hatte und weil das ganze ethische vermehrt angefangen hat eine Rolle zu spielen. Je mehr Videos du siehst desto weniger willst du es dann essen.

Also wurdest du ein bisschen von Aussen und von innen beeinflusst?

Also was es halt auch gibt, man hält sich dann vielleicht auch ein bisschen mehr in diesen Kreisen auf. Wo man auch Leute hat wo auch sehr aus ökologischen Gründen, also bei mir war eben auch durch die IPU (Umweltpsychologischer Verein) und unser Netzwerk gewesen, wo es halt auch viele Leute hat die Vegi sind. Und dann kamen noch ein paar dazu die halt vegan waren und irgendwie, aber nicht viel, in meinem Umfeld habe ich vielleicht zwei gute Freund*innen die vegan sind. Ja und so die ganze Social Media Welt macht schon was aus, würde ich behaupten. Gerade so auf Instagram gib es viele Vorbilder. Beispielsweise mit Rezepten oder so. Und sie leisten halt auch viel Aufklärungsarbeit. Viele Leute ich kenne sind wahrscheinlich wegen Cowspiracy oder Earthlings oder so vegan geworden.

Es war also eine bewusste Entscheidung?

Ja. Ich würde sagen, dass es innerlich wie umgeschwappt ist. Nicht dass ich einen Film geschaut habe und dann gefunden habe: Schockmoment. Das Umfeld hat Einfluss genommen aber entschieden habe ich mich selber.

Bist du in einem Kollektiv/Verein?

Ja seit etwa 2013/2014 bin ich in einem Umweltpsychologischen Verein aktiv. IPU-Schwiez heisst das Netzwerk. Und bei den Klimastreiks und so mache ich auch mit. Wir haben halt einfach mehr psychologisches Verständnis vielleicht. Viele Leute wie beispielsweise Dominik Waser (JUSO), interessieren sich für die psychologische Sache dahinter. Und ich war mal an einer Education Sitzung von XR. Also ich gehen immer Streiken und demonstrieren. Aber ich habe jetzt nicht mega Kapazitäten um mich da jetzt voll reinzugehen.

Erzähl mal ein bisschen: Was ist dir wichtig bei der Ernährung? Oder respektive was für einen Stellenwert hat die Ernährung?

Ich würde behaupten halt gerade wenn man sich mit der Thematik viel auseinander setzt bekommt es halt einen viel höheren Stellenwert. Bekommt es halt einen höheren Stellenwert. Ich würde jetzt behaupten, das ist jetzt nur meine Meinung, vegane und vegetarische Menschen ernähren sich im Mittel gesünder auch wenn sie es sage ich jetzt mal ökologisch-gesundheitlichen Gründen machen. Ich finde grundsätzlich müsste sich eigentlich jeder so stark damit auseinandersetzen weil es eigentlich allgemein in unserer Gesellschaft finde ich ein Problem ist. Dass sich die Leute zu wenig gesund ernähren und nicht darauf achten und dann immer das Gefühl haben ja vegis und veganer haben eh alle Mangelerscheinungen. Also für mich ist es extrem wichtig, schon immer gewesen. Aber das ist halt auch weil meine Eltern waren halt beide schon immer so Ökofritzen und haben immer nur im Stadtladen oder beim Bauer, Markt oder sonst wo ihr Zeug eingekauft. Und darauf geschaut, dass Qualität also immer Qualität vor Quantität. Ja.

Auf was achtest du wenn du einkaufst und nach welche Grundsätzen kaufst du ein und kochst schlussendlich? Wie muss eine Mahlzeit aussehen?

Ich denke mir eigentlich gar nie also heute kaufe ich kein Fleisch. Sondern es ist mehr auf was habe ich Lust – meistens ist es dann ein bisschen Freestyle und ich habe recht lange ein Gemüseabo gehabt, was ich jetzt nicht mehr habe. Aber da war eh immer gewährleistet, dass es lokal und regional ist und bio. So hatte ich das schon mal abgedeckt. Also Bananen esse ich, auch wenn sie nie regional und saisonal sind aber Avocados verzichte ich bewusst, auch wenn ich sie sehr gern habe. Und ich weiss sie sind nicht sehr schlimm aus CO2-Gründen im Verhältnis zu einem Stück Fleisch. Aber ja Avocado ist echt etwas was ich finde geht echt nicht. Eben regional, saisonal, bio. Und bio kommt für mich immer noch vor regional und saisonal. Weil da ist jeder das CO2-Argument. Erdbeeren aus Frankreich die mit dem Lastwagen in die Schweiz gefahren worden sind haben immer noch eine tiefere CO2-Bilanz als Erdbeeren die regional und nicht Bio sind oder Tomaten. Dann gibt es noch die ganze Debatte von wegen Wasserknappheit in Spanien und Treibhäuser und alles aber irgendwo finde ich auch ich mache mir genug Gedanken, Ja. Man muss dann auch die Linie ziehen. Also Bio als erstes. Saisonal als Zweites, Regional als Drittes würde ich behaupten. Und natürlich keine tierischen Produkte versteht sich von selbst.

Wenn Du vom Essen redest. Ist Essen mehr für dich als reine Nahrungsaufnahme? (Energie, Eiweisse usw.) Gemeinsam Kochen, ausprobieren und so?

Also ich habe bis letztes Jahr in einer WG gewohnt und dann wars eh eigentlich immer so, dass man sich zum Essen trifft und es war eigentlich immer schon so also egal ob ich alleine war oder nicht ich koche immer für mich. Für mich gibt es immer am Mittag und am Abend eine warme Mahlzeit. Bei mir war das auch zu Hause immer so eine Kultur und für mich hat essen auch immer etwas mit Selbstliebe zu tun, dass man sich selber etwas Gutes tut. Und allgemein ich koche sehr gerne, das

hat für mich etwas meditatives dass man sich halt einfach entspannt zum Beispiel während dem kochen.

Ich finde es auch schön wenn man mit Freunden zusammen etwas kocht oder wenn jemand zu Besuch kommt und dann kocht man gemeinsam oder mehr geht spontan in eine Pizzeria oder sagt he in diesem Restaurant war ich noch nie, das würde ich gerne ausprobieren. Schlussendlich ist es auswärts immer würde ich jetzt behaupten schwierig um seinen Prinzipien treu zu bleiben aber ich habe bis jetzt eigentlich noch nie Probleme gehabt. Es hat einfach auch sehr vieles mit Gewohnheit zu tun glaube ich und wenn man sich so seine, ich meine schlussendlich hat man immer zu wenig Zeit für alles und es ist mehr oder hat mit einer Priorisierung zu tun. Was ist einem wichtig. Ja dann kommt man halt um 10 nach Hause und kocht halt noch, ist halt so dann isst man halt einfach später. Und ja man kann sich dann schon entscheiden einfach nichts zum Abendbrot zu essen oder Flocken und dann ins Bett zu gehen. Aber ich finde das dann halt einfach nicht geil. Und drum ja.

Ich dachte mir vielleicht kann es auch sein, dass man gemeinsam mit seinen Freunden die auch vegan sind, Rezepte oder so heraus sucht und kocht oder so?

Ich habe eben gar nicht so viele Freunde die effektiv vegan sind. Also ich habe ein paar Vegis aber das ist eh schon lange so etabliert und es steht eigentlich gar nie zur Diskussion ob Fleisch auf den Tisch kommt. Die Motivation ist mehr, also eigentlich brauche ich gar keine Motivation es ist mehr Gewohnheit, dass es schon immer so war, dass man sich selber gut schaut und halt auch gut isst. So dass ich mich gut fühle.

Könntest Du das etwas ausführen?

Es hat sicher auch damit zu tun, dass in meiner Familie alle sehr schlank sind und wir alle viel essen müssen, damit wir überhaupt so bleiben wie wir sind. Ja es kann manchmal schon ein Problem sein, weil wenn man halt zum Beispiel mega Stress hat, und dann noch mehr verwertet und dann noch schlechter isst oder nicht gleich viel, dass man halt dann, wenn man nicht zwei Teller Pasta ist sondern nur einen dass man dann das halt merkt und man sich dann selber auch nicht mehr wohl fühlt. Und ja grundsätzlich hat es damit zu tun dass man sich selber gut schaut und gesund bleibt - So würde ich jetzt behaupten, das ist so, und ich denke auch dass wird für mich auch immer – oder jetzt- dadurch dass man sich immer mehr damit befasst mit der ganzen Ernährungsweise, ist das sicher auch immer ein grösserer Punkt, der noch zusätzlich dafür spricht, dass man sich sollte vegan oder nicht mit viel tierischen Produkten ernähren. Weil es halt einfach nicht gesund ist. Aber ja, soziales Zusammensein ist sicher auch manchmal ein Punkt aber ist jetzt nicht die Grundmotivation warum ich mich dementsprechend ernähre. Weil so viele Leute habe ich nicht um mich herum wo ich jetzt, die vegi oder vegan sind. Die meisten kochen dann einfach dementsprechend, weil sie es halt einfach wissen und sagen wir brauchen ja auch kein Fleisch. Oder irgendwie so. Ich glaube die meisten bei mir sind Vegis die ganz selten mal Fleisch essen. Ich habe mich damals so nicht vegi

genannt. Vielleicht hätte ich mich sonst auch schon viel früher Vegi genannt aber für mich ist strikt halt kein Fleisch, dann bist du vegi und es gibt aber auch viele die nennen sich vegan aber dann essen sie einmal in der Woche Fleisch. Gibt es auch, also es gibt alles. Es ist alles Sache der Definition soll jeder für sich selber entscheiden.

Es ist auch ein Luxusproblem. Unsere Grosseltern haben nie so viel Fleisch gegessen wie wir ausser sie waren sehr reich oder sind es irgendwann geworden aber Fleischkonsum ist sicherlich nicht mehr gesund in unserer Gesellschaft

Erzähl mal, was versprichst du dir für dich selber aber auch für dein Umfeld, ob näher oder weiter wenn du deine Grundsätze einhältst?

Zum einen ich bleibe meinen Prinzipien treu, weil das war für mich immer ein Widerspruch – Ich mag Tiere aber trotzdem esse ich sie. Was halt einfach nicht zusammen passt. Und ja der ökologische Grundgedanke ist schon immer sehr stark gewesen und ist auch immer noch sehr stark. Und auch dass ich finde, dass jeder irgendwo durch eine Vorbildfunktion einnehmen kann. Also nicht, dass ich jetzt eine Influencerin werden möchte aber ich sehe es in meinem Umfeld also ich habe viele Freunde die sagen ja ich esse auch wegen dir nicht mehr so viel Fleisch oder fast keines mehr oder ich bin mir bewusster geworden. Und es ist jetzt nicht so als würde ich jetzt mega herumpredigen also auch mit anderen Sachen nicht. Ich ziehe einfach mein Ding durch und ich denke immer, wenn die Leute sehen oder so. Also die Vorbildfunktion. Also ich habe auch irgendwo durch irgendwelche Leute gehabt, die ein Vorbild für mich waren so zu leben. Dass man das wie weiterträgt. Und sei es jetzt eben in der nachhaltigen Ernährung oder sei es sonst irgendwo im Nachhaltigkeitsbereich wie dem Reisen. Was für mich beispielsweise auch ein grosses Thema ist sonst. Allgemein ein suffizientes Leben führen. Wenn man es halt anderen vorlebt, dass es auch anders geht. Dann glaube ich einfach dann sehen sie auch mehr: hey es ist nicht anstrengend und man führt trotzdem ein normales Leben». Und es ist ja schon so der ganze vegane Trend der aufgekommen ist, ich meine früher war das nicht so gewesen. Ich habe Cousins und Cousinen, die sind alle so zwischen 15 und 20 die sind alle ihr Leben lang vegan. Mein Onkel war immer der crazy Typ in der Familie gewesen der so ein bisschen esoterischen war. Ich würde jetzt behaupten der macht das ein bisschen aus esoterischen Gründen. Oder sagen wir spirituellen Gründen und er war immer ein bisschen der komische in der Familie und jetzt ist es heutzutage so, dass solche Menschen würde ich behaupten aus meiner Perspektive nicht mehr die komischen. Sondern es ist ja auch gesellschaftlich akzeptabler geworden das ganze dadurch, dass mehr Leute das vorleben würde ich jetzt behaupten. Also schon so ein bisschen ein Umdenken in der Gesellschaft einfach.

Was für Wertvorstellungen stecken bei dir dahinter?

Ich würde jetzt behaupten Tierethik ist jetzt bei mir hat überhandgenommen bei mir über dem ökologischen. Die drei Grunddinge sind ökologische Gründe, gesundheitliche Gründe und ethischen

Gründe spricht für mich gar nichts dafür, weder für Fleisch- noch für Milchprodukte zu konsumieren. Und halt so das ganze – es ist alles mega miteinander verwoben. Man könnte auch sagen aus feministischen Gründen weil halt zum Beispiel weibliche Kühe ausgebeutet werden. Oder Antispeziesmus. Ethisch, spirituell geht für mich irgendwo durch auch in dieselbe Richtung. Was ist ethisch und die spirituellen Prinzipien, wie niemandem Leid zuzufügen - gerade aus dem Yogasutra läuft genau ins gleiche, also dass man ethisch korrekt ist. Es gibt halt diese Grundprinzipien, dass du sagst, also Ahimsa ist eigentlich das höchste und das heisst: Du willst niemandem schaden. Und dieses Gebot steht eigentlich über allem. Und ja wenn man Fleisch isst macht man das halt, befolgt das Gebot nicht.

Also würde das für dich ins Thema Tierethik reingehen? Also doch auch spirituelle Gründe?

Ich würde einfach behaupten, die spirituellen Prinzipien oder Guidelines sind schlussendlich einfach das was wir als ethisch korrekt würden bezeichnen. Wenn wir uns in der westlichen Welt denken das ist ethisch korrekt, weil wenn du mit Leuten, die selber einen Hund haben darüber redest und sagst für mich wäre es in diesem Moment genau dasselbe ob ich jetzt ein Kuh oder einen Hund esse – es macht genau keinen Unterschied dann werden die Leute ja mega sauer. Also ich hatte schon 2,3 solche Diskussionen. Und nicht weil es ein Angriff war. Sondern einfach ein Hard-Fact, dass beide Lebewesen sind und Kühe oder Schweine intelligenter sind als Hunde aber das aber unser Verständnis von was ist ethisch oder ethisch korrekt manchmal einfach ein bisschen verwirrt ist weil wir in dem System sind wo uns vorgelebt wird es ist ok eine Kuh zu essen aber es ist nicht ok einen Hund zu essen. Aber das Yogasutra hatte jetzt keinen wesentlichen Einfluss auf meine Entscheidung. Bevor ich mich damit begann auseinander zu setzen war ich schon vegan. Die ethischen Gründe waren bereits da und wurden jetzt einfach bestätigt. Wenn man jetzt aus spiritueller oder aus östlicher Kultur wenn man ihre Glaubenssätze anschaut dann ist das einfach das wo wir als Auffassung haben sollten was ethisch ist. Meine Motivation ist deswegen schon auch spirituell weil ethisch/spirituell. Im Ayurvedischen geht man auch so von saisonal/regional aus. Auch so mit dem energetischen. Ich rede jetzt aber noch mehr von der spirituellen Lehre als von Energien. Man könnte jetzt zum Beispiel noch sagen ja aus Energiegründen quasi soll man nur regional/saisonal essen weil das das Gemüse ist das quasi am meisten... Zum Beispiel gibt es ein Buch das aufzeigt dass genmanipuliertes Fleisch unter dem Mikroskop mit Biofleisch vergleicht und da sieht man dass die sich Zellstruktur unterscheidet. Es gibt also auch noch so den energetischen Bereich von Lebensmitteln. Ist für mich aber nicht so ein Thema. Aber es gibt so Leute. Meine Mutter fährt ungefähr die Schiene, isst aber Fleisch, wenn auch wenig.

Welche Auswirkungen deines Handelns versprichst du dir in deinem Umfeld aber auch weiter, zB Umwelt oder dich selber bezogen?

Ja auf das Umfeld halt wie gesagt, dass man halt einfach ein bisschen im Stile eines Storytellers eine Vorbildfunktion einnehmen kann. Im Umfeld sehe die Leute he es ist voll ok so zu leben und es ist überhaupt nicht stressig oder irgendwie ein riesigen Aufwand etwas zu ändern. Ich habe jetzt nicht mein ganzes Leben deswegen umgekrempelt, nur weil ich anders esse. Und ja halt durch die Arbeit zum Beispiel die IPU bei mir – eben wir hatten ja einen grösseren Kongress – dort haben wir uns einfach entschieden ja wir machen einfach beide Menüs vegan. Der Vorschlag kam nicht mal von mir sondern von jemandem anderes. Sie meinte, wenn wir es nicht kommunizieren wird sich auch niemand dagegen auflehnen. Aber wenn du dann och schreibst übrigens das zweite Menü ist dann noch vegan dann werden sie fragen warum gibt es denn kein Fleischmenü? Wenn es vegi und vegan gibt? Aber wenn man beide einfach vegan macht und nichts kommunizierst... Es hat niemand nachgefragt. Es kommt darauf an was man den Leuten vorgibt. Es gibt ja mega viel auch diese Nudging-Strategien wenn man das Menü 1 in der Mensa Fleisch machst es wird deutlich mehr Fleisch konsumiert als wenn es einfach das Menü 3 ist. Die Leute stellen sich halt einfach tendenziell eher beim 1 an. Wir sind halt mega Gewohnheitstiere und indem, dass man die Leute halt ein bisschen darauf aufmerksam macht wie zum Beispiel sich bewusst werden ah warum wähle ich jetzt das Menü 1, Fleischmenü? Und ja vielleicht wähle ich es ja weil es Menü 1 ist und nicht weil ich jetzt Fleisch brauche oder Lust auf Fleisch habe. Schlussendlich sind wir einfach Gewohnheitstiere und leben sehr unbewusst in dem was wir machen. Wenn man eben das ganze hinterfragt und auch die Leute – glaube ich – auch mehr darauf aufmerksam macht dann ändern sich schon sehr viele Sachen, würde ich jetzt behaupten wenn ich so mein Umfeld anschau. Der Fleischkonsum ist nicht mehr der gleiche wie früher. Und klar ich lebe in meiner Bubble aber meine Familie väterlicherseits lebt eher in einer ländlichen Gegend im Rheintal und ich meine man sieht auch auf dem Land ist der Fleischkonsum einfach noch viel grösser. Und das Bewusstsein ist viel weniger da. Gerade so im Vergleich zu der Stadt. Aber ja. Vorbild klingt immer so... Ich erhoffe mir mehr Leute in meinem Umfeld ein bisschen anzustupsen. Ich meine es ist ja immer wieder so die Thematik vom Story-Telling, dass man zum Beispiel auch in der ganzen Suffizienz, was ist ein gutes Leben, dass Leute erzählen wie sie leben und was sie machen und wie gut es ihnen geht und nicht, ich habe auf das und das alles verzichten müssen. Weil das ist ja immer so in den Köpfen. Niemand will vorgeschrieben bekommen was man darf und was man soll. Das ist vor allem in unserer Gesellschaft in den Köpfen. Vor allem so in unserer individualistischen Gesellschaft wo ich mache was ich will und du hast mir nichts vorzuschrieben. Und sobald man das macht ist ja immer so die Abwehrhaltung bei den Menschen da, aber wenn man einfach vorlebt wie es positiv sein kann dann glaube ich findet man viele eher auch so einen Zugang oder finden auch andere Menschen so einen Zugang zu dem Ganzen. Ich finde es recht krass, dass Menschen mit Suffizienz immer Verzicht assoziieren. Der Suffizienzgedanke ist ja so... Der Titel unseres Kongresses war «Zum Glück braucht es nicht viel». Und ich fand das ein schönes Wortspiel weil es braucht nicht viel um Glücklich zu sein und es braucht nicht viel, zum Glück. Und ich finde das widerspiegelt auch gut den Grundsatz vom Ganzen. Es geht

um ein gutes Leben und nicht darum, sich eingeschränkt zu fühlen durch eine Ernährungsweise und oder Einen Lebensstil oder sonst etwas.

Gut dann kommen wir zur letzten Frage, du hast vieles schon gesagt, aber um alles noch einmal zusammen zu fassen. Warum isst du suffizient?

Es spricht kein einziger Grund mehr dafür, mich anders zu ernähren, wie meine jetzige Ernährungsweise. Ich fühle mich besser, weil ich mich konsistent verhalte zu meinen Gedanken. Das ist korrektes Verhalten auch. Also korrektes Verhalten... ähm also gemäss meinen Wertvorstellungen zu leben. Und so vom emotionalen her würde ich behaupten ich fühle mich so gut wie nie. Als ich beispielsweise Vegi oder so halb vegan war kam immer wieder der Gedanke auf, ich weiss eigentlich es ist schlecht und warum mache ich es denn nicht anders wenn man sich dabei schlecht fühlt oder wenn man weiss dass man Leid generiert. Schon auch für ein gutes Leben – mein Leben ist so gut wie noch nie und ich glaube schon ganz fest, dass das etwas mit dem Inneren zu tun hat. Wie sieht man sich selber in der Gesellschaft und wie sieht man seinen eigenen Lebensstil und wie lebt man das nach Aussen. Also so das Selbstbild dass man in sich drin hat ist das auch das was man gegen Aussen zeigt. So mehr auf der Persönlichkeitsebene.

So, möchtest du noch irgendetwas sagen? Habe ich etwas vergessen oder fällt dir noch etwas ein?

Nein.

Interview 2: Weiblich (25), Studentin.***Vielleicht kannst du mir ein als Einstieg ein bisschen erzählen, wie isst du?***

Also ja ich probiere wie so ein bisschen dahinter zu sehen was ich esse. Also ich esse Fleisch, möchte aber jeden Produzenten kennen also am liebsten wissen wo ist der Hof, was sind das für Bedingungen. Weil ich finde es mega komplex den ganzen Landwirtschafts- und Verarbeitungsprozess auch. Ich probiere möglichst reine Produkte zu beziehen. Eine Freundin von mir hat zum Beispiel eine Getreidemühle, da kann ich z.B. Getreide kaufen und das bei ihr mahlen. Und ich kennen den Bauer, bei dem ich mein Schafffleisch kaufe. Ich versuche wie so ein bisschen, ja, möglichst genau zu wissen woher die Sachen kommen. Ich meine, aber wenn ich etwas getrunken habe kann es schon auch mal vorkommen, dass es einen BigMac gibt oder so. Ich finde das muss auch mal drin liegen. Es muss wie so Freude machen. Das ist für mich mega wichtig. Das für mich essen etwas zum zusammenkommen und was Leute verbindet und wo keine Ahnung die Freude am Leben haben. Ich finde es etwas mega Positives oder etwas mega Schönes. Und das zu verbieten finde ich irgendwie schwierig, so ein bisschen man darf nicht man darf das nicht, man darf kein Fleisch. Man darf nicht etwas das geflogen ist. Das mach für mich keinen Sinn. Es soll Freude machen. Ich versuche schon eben nicht Sachen, die von weit herkommen zu essen. Ich versuche auch ein bisschen diverse Sachen, also nicht nur mich on einem Getreide oder so zu ernähren. Sondern auch verschiedene Maissorten mal ausprobieren oder Gemüsesorten. Ja ich habe lange keine Gluten gegessen. Vor etwa fünf Jahren wurde bei mir eine Glutenintoleranz diagnostiziert. Und ich habe drei Jahre oder vier Jahre gar keine Gluten gegessen. Und jetzt habe ich vor ein, zwei Jahren herausgefunden, dass ich kann Sauerteig essen also wenn Gluten mit Sauerteig behandelt ist und 12 Stunden fermentiert wurde, kann ich es wieder essen.

Aber hast du gewisse Grundsätze nach denen Du dich ernährst?

Ja also es ist. Das regionale kommt auch daher, dass ich die Leute und Produzenten in der Nähe kenne. Ich habe zum Beispiel einen Bekannten in Sizilien, der bringt uns manchmal Zitrusfrüchte und dann kommen sie mit dem Lastwagen in die Schweiz und bringen eine Kiste mit 5 Kilo Orangen, Zitronen und so. Und das ist für mich dann eigentlich genau so ok wie dann der Salat vom Bauer von nebenan. Also so kann ich wie nicht sagen dass mir regional oder bio wichtiger ist. Ich kaufe aber beispielsweise praktisch nie Lebensmittel in der Migros.

Ok, wie würdest du deine Ernährungsweise charakterisieren?

Also auch wenn ich gerne koche, es ist jetzt nicht so dass ich jeden Tag morgens, mittags und abends ein riesiges Gelage veranstalte. Also ich glaube ich bin schon relativ streng. Also es gibt zum Teil auch Sache wo ich denke: Wow geil Und dann denke ich nein das ist... Du weisst nicht was da dahinter steck und dann kaufe ich es meistens nicht.

Aber warum ist es denn so? Also was ist dir wichtig bei den Nahrungsmitteln die du kaufst?

Ich muss ganz ehrlich sagen, ich kann nicht sagen was richtig oder falsch ist. Also ich finde halt so es ist ein mega komplexes System. Ich blicke nicht dahinter. Ich weiss es einfach nicht. Aber mir ist es irgendwie sympathischer den Bergbauer mit seinen 60 Schafen zu kennen und diese auch beim Namen kennt als irgendwie eine Schweinemast wo die Tiere irgendwie das Tageslicht nie sehen, in ihrer eigenen Scheisse stehen und aus versicherungstechnischen Gründen lebendig durch halb Europa gekarrt werden. Und die Hälfte verreckt während des Transportes. Das finde ich einfach falsch. Ich kann nicht sage was oder an was man das messen kann, aber das sind so Sachen die finde ich einfach nicht richtig. Auch wenn man durch Frankreich fährt und irgendwie die Felder. Ich meine sorry mit 90 Prozent oder was ich jetzt gesehen habe – Ich bin durch Frankreich gefahren diesen Sommer – ist irgendwie Mais und Sonnenblumen. Und der Mais ist Futtermais und ist irgendwie so, vergammelt eigentlich auf dem Feld und hat keinen Wert. Und die Sonnenblumen lässt man auch dem Feld trocknen, sie werden ganz schwarz weil man dann mehr Öl gewinnen kann. Und ich weiss nicht, ich verstehe nicht so viel von Landwirtschaft, aber für mich ist einfach so komisch oder irritierend. Es ist für mich irritierend oder nicht organisch, es kann für mich keinen Sinn machen dass an das so macht. Vielleicht ist es Respekt. Ich habe mega viel Respekt auch vor dem Essen oder vor dem Produzenten oder so. Was er macht. Wie er unsere Landschaft pflegt. Ich denke das ist mir wichtig.

Ok. Vielleicht könntest du ja mal ein bisschen erzählen wie das gekommen ist, mit deiner Ernährung?

Ich komme aus einem Haushalt, meine Mutter ist gelernte Köchin, mein Vater ist Lebensmittelhändler oder war es zumindest. Essen war immer sehr präsent. Aber so das Bewusstsein für die... war nicht immer so stark auf dem Regionalen oder so dass man die Produzenten kennt. Auch als mein Vater Lebensmittelhändler war, hat er auch einen anderen Radius gehabt, was er gehandelt hat oder was er bezogen hat. Und auch Sachen die ich ethisch nicht vertretbar, also viel Flugware und so oder ja eben auch so ein bisschen mit dem Respekt Ding. Wenn die Sachen so gezüchtet werden, dass sie noch schön aussehen aber nach nichts mehr schmecken finde ich das nicht... also mit dem Gemüse nicht mehr gerecht. Und ich habe mich viel mit Essen auseinandergesetzt. Und ich denke auch, ich habe auf einem Bauernhof gearbeitet, also einfach manchmal ausgeholfen mit den Schafen und ich glaube das hat schon auch fest zu dem Bewusstsein beigetragen, auch was es braucht, um so etwas zu produzieren. Was heisst es eigentlich so eine verdammte Lammkeule, wenn die noch lebendig ist und man das Lamm mit Schoppen aufziehen muss. Wenn es sich das Bein bricht und der Notschlachter kommen muss. Und so ein bisschen ein Bezug zu dem. Oder Respekt vor dem Leben und das nicht nur auf die

Lebewesen bezogen. Auch was heisst es einen Samen zu setzen und es kommen kleine Pflanzen aus dem Boden und ich finde das hat auch so etwas lebendiges.

Und war deine Ernährung schon immer wie jetzt oder hat sich das entwickelt?

Ich würde schon sagen so immer ein bisschen mehr so wie das mit den Produzenten kennen aber ich habe mich natürlich auch immer mehr vernetzt. Immer mehr Leute kennen gelernt oder Produzenten kennengelernt. Und durch die Glutengeschichte auch nochmal mich mehr damit auseinander setzen müssen. Ich konnte kein Brot mehr essen, ich konnte keine Pasta essen. Und dadurch musst du nochmal ziemlich überlegen wie du zu deinen Kalorien kommst am Ende des Tages Und dann Mais. Woher kommt der. Und das war dann relativ schnell die Frage. Also die Diagnose hatte schon einen Einfluss. Stell dir mal vor du könntest ab heute keine Gluten mehr essen. Also ich hatte wie meine Familie wo Ernährung immer ein Thema war und diese Entscheidung mit den Gluten die quasi für mich getroffen wurde. Ich habe die Diagnose bekommen und ja dann war es halt jetzt musst du schauen was du isst. Ich habe auch mega abgenommen, weil ich nicht wusste was essen. Also so im ersten halben Jahr. Ich denke das war auch das erste Mal dass ich so den Verzicht gelernt habe. Also ich glaube wir leben in einer Gesellschaft wo essen omnipräsent verfügbar ist. Also ich kann jetzt hier ein Gipfeli bestellen oder ich kann auch ja, Kaffee, Milch und so. Und da war es das erste Mal so, ich bin irgendwo und ich habe Hunger und ich weiss nicht was ich essen kann. Weil zum Beispiel am Selecta-Automaten also wenn ich an der ETH Prüfungsphase hatte, konnte ich am Selecta-Automat nur Snickers essen. Das ist das einzige was ich aus diesem Automat essen kann. Snickers. Das ist wie so eine ungewohnte Situation.

Bist du organisiert oder in einer Gruppe?

Nein nicht in einer Gruppe. Ich mache so ein bisschen meine Sachen, ich hole meine Milch in einem Kaffee wenn sie übrig haben. Oder ja sonst auch Abfall oder hole Sachen wenn sie irgendwo überflüssig sind. Oder eben auf dem Bauernhof auf dem ich manchmal helfe mit den Schafen. Also und einem Jäger, mit dem gehe ich diesen Samstag auch mit. Also ich bin schon aktiv mit Leuten, die auch näher sind am Produkt oder am Prozess. Aber es ist nicht so eine fixe Gruppe an Leuten. Also ja.

Was ist dir wichtig an der Ernährung?

Ich habe es vorher schon angetönt. Es geht mir um Respekt. Das ist mir das wichtigste. Also ich bin auch... Irgendwie in der Migros passieren so Sachen. Du stehst an der Fleischtheke und willst ein Fleisch und jetzt kommt mir gerade auch so eine Situation in den Sinn wo ich einkaufen war. Ich glaube es war im Coop. Und ich wollte einen Fisch kaufen und dann hat der Fischtyp den Fisch angefasst und ernsthaft. Also irgendwie wortwörtlich weiss ich nicht mehr aber im Sinne von lieber essen Sie das als ich. Und es ist so hää?! So respektlos oder auch einfach kein Verständnis was da

dahintersteckt. Oder? Das finde ich sehr befremdend auch. Es geht um alles, Fischerei, ein Lebewesen und ich habe das auch nicht nur beim Essen. Das bezieht sich auch auf andere Sachen aber also es hat jemand den Fisch herausgeholt. Also der Fisch ist gewachsen im Meer. Es ist wie so ein Wunder. Wie es dazu gekommen ist und du wirfst es einfach weg. Es geht mir aber nicht nur um den Respekt vor dem Lebewesen. Salat ist genau das gleiche, es ist so einfach zu entwerfen. Also sagen wir so, in der WG. Wenn der Kühlschrank nicht gepflegt ist, dreckig ist. Das ist einfach eklig, man schaut hinein und hat keine Lust irgendwie etwas Schönes aus dem zu machen was da ist. Die Gemüseschublade hat irgendwie einen halben Zentimeter Sumpfwasser drin und es ist einfach eklig. Und du kannst das schönste und beste Gemüse da reinlegen und in dem Moment ist es einfach eklig. Und ja.

Gibt es etwas auf das wirklich sagen würdest da verzichtest du drauf?

Also für mich ist es kein Verzicht. Ich weiss es gar nicht. Gerade so das Beispiel Avocado. Ich habe nicht ehr gern Avocado. Ich habe es früher auch gegessen. Und ich habe mich bewusst dazu entschieden keine Avocado mehr zu essen. Sie sind sehr wasserintensiv und es fliegt. Es ist so ... und dann war es vielleicht schon im ersten Moment ein Verzicht. Aber es gibt wie Alternativen, also es ist so ein bisschen wie... Avocado ist mega ich weiss nicht, ich habe für mich gerade neu entdeckt: Sonnenblumenöl. Ein geschmacksintensives, gutes Sonnenblumenöl wo ich eigentlich nur dadurch entdeckt habe, dass ich Avocado gestrichen habe. Ich glaube es war ein bewusster Entscheid, der zusätzlich dazu geführt hat, dass ich neues erforschen muss. Bei den Gluten war es auch so, ich meine der Weizen fällt weg, was dann? Mais? Welcher Mais? Corn-Flakes? Ich kann keine Kelloggs essen. Was gibt es denn? Irgendwie im Tessin gibt es eine Mais-Produktion die glutenfreie Corn-Flakes machen.

Wie ist für dich Ernährung im Allgemeinen, welchen Stellenwert hat sie für dich?

Also es gibt schon Momente wo es einfach Nahrungsaufnahme ist. Ich arbeite im Moment körperlich auch, und dann brauche ich einfach meine Nährstoffe, meine Kalorien oder so. Ich habe ein körperliches Bedürfnis. Aber dort ich mache meine eigens Sauerteigbrot und ich kann auch sehr gut drei Tag am Stück zum Abendessen irgendwie ein Stück von meinem selber gemachten Sauerteigbrot mit Butter und vielleicht einem bisschen Käse essen. Also das reicht mir völlig aus. Also ich habe auch nicht die Kapazitäten jeden Abend irgendwie ein Kochgelage zu veranstalten. Also ich habe irgendwie auch nicht das Bedürfnis. Ich muss nicht zwei Mal am Tag ein mega Menü machen.

Ich glaube aber einfach. Es gibt Sachen, die mir einfach nicht gut bekommen. Wie zum Beispiel Schwarztee mit Milch oder so. Ich glaube das pendelt sich dann so ein bisschen ein, dass man dann einfach die Sachen isst, die einem gut tun. Ich finde es schwierig das zu trennen, ich meine was willst du der Nahrungsaufnahme entgegensetzen?

Ich meine, dass du die Ernährung vielleicht als etwas gemeinschaftliches anschaust auch?

Also für mich ist das so etwas dynamisches. Es gibt wie so Phasen wo ich eben nicht so aufwendig esse. Da reicht mir ein Butterbrot zum Abendbrot. Und vielleicht auch zum Mittagessen. Gestern aber zum Beispiel hatte ich Geburtstag und wir haben viel Champagner getrunken. Und das ist wie auch das zeremonielle das ich wie auch mit Freunden oder Familie gemacht habe am Sonntag gibt es nochmal so eine Familienzusammenkunft. Auch mit meiner Grossmutter und ich habe ein Reh gekauft. Von dem Jäger. Und das schneiden wir dann noch auseinander und häuten es und so weiter. Und das ist da so ein mega. Also das ist für mich so etwas wichtiges also ich würde sagen, dass ist für mich so der wichtigste, also der Sonntag und vielleicht auch gestern das war für mich auch. Also das sind so die wichtigsten Events diesen Monat so für mich. Ich kann etwas machen für die Leute, die ich gern habe. Ich kann sie einladen und sie verwöhnen. Und an Ostern zum Beispiel, das ist wie so, Ostern ist wie so der wichtigste Essensevent im Jahr in meiner Familie. Weil es gibt halt Zeiten im Jahr oder Tage wo man dann halt weniger isst oder anders isst. Also es ist dann halt vielleicht nicht alles perfekt nach meinen Grundsätzen. Ich habe zum Beispiel letztens gehört, dass Barilla Pasta chinesische Weizen brauchen. Das ist mir einfach so ein bisschen ja aber warum muss denn das aus China kommen? Warum ist es nicht möglich etwas das näher ist, was macht es so billig, dass es aus China ist? Ja das geht für mich nicht den Rest vom Jahr. Das geht für mich nicht. Ich finde das nicht integer. Ich finde das nicht gut.

Also du hast jetzt ein bisschen gesagt Respekt und Genuss, aber auch Ethik. Also jetzt meine Frage: Wenn du so isst wie du isst, versprichst du dir etwas? In Bezug auf dich und auch ein bisschen weiter?

Also ich finde so das Netzwerk irgendwie wichtig. Also es tut so. du musst dich mit deinem näheren Umfeld auseinander setzen du musst dich mit dem Bauer reden. Du musst ihn fragen was ist das für eine Gemüse, das habe ich noch nie gesehen. Weil es gibt nichts anderes. Also so diese Auseinandersetzung, so ein bisschen die Neugierde. Also es kommen auch neue unbekannte Sachen oder vielleicht auch. Ich finde so wenn du in der Migros durch die Regale läufst und dir einfach ein paar Päckchen ins Körbchen wirfst das ist... Es gibt immer die gleichen Produkte und es ist so ein bisschen die Konstanz die man nicht immer hat. Zum Beispiel wenn du sagst ja scheisse mein Bauer hat keine Karotten. Die sind gefroren oder irgendwie kaputt gegangen oder irgendwie die Seuche. Also es gibt jetzt keine Rüebli. Ja was machst du jetzt? Es ist so... Ich koche einfach immer was gibt es, was ist zur Verfügung, was mache ich damit? Und nicht ich will das machen, also gehe ich das einkaufen. Ich glaube so funktioniert das nicht. Also das ist so etwas. Ich war letztens Kartoffeln ernten, und sie waren faul. Du bist auf dem Feld und du bist am Kartoffeln graben und du merkst irgendwas stinkt und dann nimmst du sie aus der Erde hinaus und sie sind alle Matschweich... Für uns war das nicht so einschneiden, es war zwar schade und auch so ein

bisschen ein trauriger Moment, weil es ist wie wenn ein... und man hat sie gesehen wachsen und man hat sich darauf gefreut und dann... Aber ich meine vor, weiss nicht 100 Jahren oder sogar weniger, ich meine wenn das dein Feld war mit deinen Kartoffeln, dann hattest du ein Problem oder?

Also zurück zu der Komplexität. Ich glaub es ist so komplex. Ich weiss nicht woher der chinesische Buchweizen kommt, ich verstehe nicht wie das Quornschnitzel gemacht wurde. Und ich versuche bei dem Prozess so ein bisschen durch zu sehen. Auch den Weizenbauern zu kennen. Oder wie so ein bisschen den ganzen Prozess ein bisschen zu überschauen und ich glaube es ist einfacher, wenn man den Prozess einfacher macht. Bei einem Quornschnitzel ich weiss nicht genau wie das funktioniert. Das ist irgendwie fermentiert und ich weiss nicht auf was dieser Pilz wächst. Weizen? Eben ich weiss es nicht. Vielleicht ist es auch eine Angst, dass das komplexe System auch nicht so stabil ist vielleicht. Also irgendwann kann es sein dass irgendwie? Ich meine wenn das Internet irgendwie aussetzt. Ich weiss nicht wie die Migros dann noch ihre Bestellungen machen kann. Ich meine bei meinem Bauer weiss ich der hat sein Feld, der hat sein Traktor. Und dann kann er hier hin fahren. Und das verstehe ich. Bei der Migros verstehe ich es nicht mehr. Ich weiss es nicht. Ich blick nicht durch. Also es ist wie die Sicherheit durch das Einfache.

Und welche Wertvorstellungen stecken bei dir dahinter so wie du Nahrungsmittel konsumierst?

Ja das ich nicht alleine bin. Die einzige und nur weil ich es mir leisten kann. Oder es zur Verfügung stellt. Ich habe wie nicht das Gefühl ich muss verzichten. Ich habe nicht das Gefühl ich komme zu kurz. Aber ich könnte mir trotzdem jeden Tag Fleisch leisten, es kostet ja nichts. Mmmh Wertvorstellungen. Ich glaube sozial läuft etwas falsch. Ich habe extrem viel. Ich könnte mir alles leisten. Ich kann mir Erdbeeren aus Südafrika einfliegen lassen. Ich meine wie wahnsinnig ist das? Und andere können sich kein Essen leisten. Und ich kann mir das nicht erklären. Ich weiss es gibt gewissen Sachen die falsch laufen mit subventioniertem Fleisch, welches man nachher irgendwo hinschickt wo der Markt zusammen bricht. Das sind so Sachen die ich nicht unterstützen will. Durch das, dass ich wie probiere meinen Prozess so klein wie möglich zu halten oder nah zu halten. Glaube ich auch solche Sachen ausschliessen zu können. Oder zu minimieren. Und so probiere ich wie auch Rücksicht zu nehmen so im weitesten Sinne. Rücksicht ist vielleicht das falsche Wort aber nicht ein System zu unterstützen, wo so unfair ist.

Hast du das Gefühl so wie du isst nimmst du Einfluss auf dein Umfeld, dich selber oder die Umwelt?

Also ich fühle mich gesund so wie ich mich ernähre. Ich merke wenn ich mich nicht gesund ernähre. Ich finde den gesundbegriff einen sehr spannenden Begriff. Weil Gesund heisst für mich. Dass ich zum Beispiel auch mir Zeit nehme, mich hin zu setzen, wenn ich esse. Dass ich genug esse, dass ich nicht zu viel esse. Was mit auch manchmal passiert. Nicht dass ich finde ich sollte abnehmen

aber dass ich... ja wenn ich zu oft ausgiebig esse das tut mir nicht gut. Und ja ich denke ich habe Einfluss auf der einen Seite, wenn ich etwas konsumiere, zum Beispiel von dem Jäger, dann unterstütze ich den ja oder von dem Bauern. Und durch das, dass man die Zusammenkünfte macht. Eben so Essen, Zum Beispiel der Geburtstag dann kann ich auch Einfluss auf die Gesellschaft nehmen. Ich glaube ich kann das dann auch Freunden näherbringen. Meine Überzeugung bzgl. Essen. Wo ich glaube dass ich auch starken Einfluss auf unsere Umwelt. Sozial wie wir vorher gesehen haben. Die Landwirtschaft die einen grossen Einfluss auf unser Klima und so hat.

Könntest du dir schlagwortmässig Gründe benennen warum du dich suffizient ernährst?

Mache ich das? Ich finde es jetzt sehr schwierig. Weil es ist nicht ein mega rationaler Prozess bei mir. Es ist sehr intuitiv wie ich so durch die ganze Sache fliesse. Ich gehe auf den Markt und schaue einfach.. Meine Vater hat immer gesagt früher als wir Lebensmittel kaufen gingen: «Das Gemüse singt». Wenn etwas schön aussieht, wenn es Freude macht dann singt es. Für mich singen Avocados einfach nicht so. Das stimmt nicht, es gab auch schon welche die gesungen haben. Deswegen fällt es mir auch schwer das in Worte zu fassen. Und eben Respekt vor dem Produkt und alles was dazu gehört.

Letzte Frage: Fällt dir noch etwas ein? Habe ich etwas vergessen?

Eben für mich ist es kein Verzicht. Das Thema Essen du Ernährung ist Verzicht nicht das dominierende Thema. Im Nachhinein ist es ein Gewinn.

Interview 3: Weiblich (28), Sozialarbeiterin.***Kannst du mal erzählen, wie du dich ernährst?***

Also sicher mal grundsätzlich, möglichst alles aus der Schweiz. Meine Region. Also schweizweit. Und dann versuche ich möglichst auf alles aus Spanien zu verzichten. Ausserdem kaufe ich eigentlich gar nichts das eingeflogen wird. Also ich weiss nicht wann ich das letzte Mal irgend eine exotische Frucht gekauft habe. Vielleicht mit 16 oder so. Auch so grundsätzliche Sachen. Avocado gibt es bei mir einfach nicht. Chia-Samen gibt es nicht. Quinoa gibt es nicht. Weil ich weiss, dass das einfach eine sehr schlechte Ökobilanz hat und auch gewisse Märkte zerstört in anderen Ländern und eben Chia-Samen habe ich lange immer gegessen und dann irgendwann verstanden oh scheisse das ist ja mega schlecht für die Umwelt. Und dann habe ich gemerkt ah Leinsamen, das ist ja genau das gleiche also los dann gibt es halt Leinsamen. Und wieso. Ja. Verzichten. Also ich esse Fleisch aber also sehr wenig. Ich versuche sehr wenig zu essen. Aber jetzt durch meinen Freund, er isst sehr viel Fleisch, was es eher schwieriger macht. Obwohl ich jetzt ihn am beeinflussen bin und er jetzt viel weniger Fleisch isst. Aber ich will eigentlich schon nicht mehr als ein Mal in der Woche Fleisch essen. Es ist schwierig, in dem Heim in dem ich arbeite, die Kinder wollen alle jeden Tag zwei Mal Fleisch. Das gibt es halt absolut nicht aber dann essen sie es halt auch nicht. Und essen dann trotzdem wieder ein Sandwich mit Aufschnitt zum Abendessen oder so. Aber ja. Und sonst wie esse ich. Also logisch, einfach gesund, ausgewogen. Versuche ich. Und jetzt seit letztem Sommer, gut mein Freund hat halt einen Garten, der halt mega... Genau wir haben den Garten und dort haben wir halt wirklich bewusst auch so, wir wollen unbedingt halt so viel Gemüse wie möglich selber gewinnen. Halt, einfach weil es am ökologischsten ist. Und jetzt im Sommer haben wir halt mega viel Tomaten gehabt und das alles eingemacht und haltbar gemacht und das habe ich im letzten Jahre mega für mich entdeckt, so dass halt Zeug haltbarmach und einmachen und halt alles möglichst von dir oder. Also alle was in deinem Garten wächst oder jetzt beim Arbeiten habe ich gestern ganz viel Trauben mitgenommen jetzt habe ich Rosinen daraus gemacht und... Und ja eben so ein bisschen.

Wo beziehst du dein Fleisch?

Ja halt schon im Supermarkt. Aber da schaue ich konsequent drauf nur Schweizer Fleisch und immer nur Bio. Ich kaufe generell einfach, ich kann es mir halt nicht so leisten aber beim Fleisch kaufe ich wirklich nur Bio. Und auch sonst kaufe ich generell fast nur Bio. Ich schaue eigentlich schon sehr fest.

Also Grundsätze sind vor allem eben aus der Schweiz, nicht eingeflogen, Bio, nicht aus Spanien?

Ja eben es kann schon mal vorkommen das es passiert. Aber ja ungefähr so. Und Hauptelement klar pflanzlich ja. Ich hatte vor einem Jahr so ein bisschen etwas Gesundheitliches und wollte so ein bisschen mein Immunsystem natürlich stärken und dann habe ich halt auch ein bisschen mehr wieder angefangen ok was hat so ein bisschen Vitamine und eben dann informierst du dich und merkst ok das dass du im Coop kaufst, das macht auch oft keinen Sinn weil das hat meistens oft gar keine Vitamine mehr. Weil es eben auch, zum Beispiel geschnittener Salat liegt stundenlang im Wasser, den kaufe ich nicht. Oder so weiss du? Oder eben wenn man Zeug hat aus dem Garten – das dann eben möglichst extrem nutzen. Und eben einmachen, weil das hat halt am meisten Vitamine. Und ein bisschen so genau.

Und gibt es Sachen auf die du bewusst verzichtest, wo du sagst die gibt es einfach nicht?

Avocado, exotische Früchte, Chia. Alles was mit dem Flugzeug kommt oder eben auch es ist ja katastrophal was in Spanien mit den Arbeitern abgeht. Das ist ja ganz ganz... unter katastrophalen Bedingungen arbeiten müssen in Spanien auf denen, in denen Gewächshäusern, die ganze Region ist ausgetrocknet. Jetzt kaufe ich nichts mehr aus Spanien. Italien, ich schaue schon. Aber es ist halt schon ein Problem. Dann ladet man jemanden ein, macht ein grosses Abendessen. Ok was mache ich jetzt. Und ich will mich eigentlich wirklich nur saisonal ernähren aber es ist manchmal schon sehr schwierig. Und dann ab und zu mal was aus Italien, schon eher... Nein ich schaue eigentlich schon das hauptsächlich alles aus der Schweiz kommt. Oder dann Bio, eben ich meine zum Beispiel Datteln. Findet man nicht. Aber auf Datteln verzichte ich beispielsweise nicht. Weil ich einfach finde Datteln sind einfach etwas mega mega Gesundes und vitaminreich und ich liebe es. Und dann kaufe ich einfach Bio. Aber eben die werden schlussendlich halt auch einfach eingeflogen. Die kommen immer aus Israel oder Tunesien. Aber ja eben, es gibt ein paar Sachen wo ich wirklich konsequent verzichte. Aber eben Datteln nicht. Datteln habe ich schon immer zu Hause.

Kannst du erzählen wie es dazu kam, dass du jetzt so isst?

Ja ich glaube meine Schwester hatte da einen sehr grossen Einfluss auf mich. Wäre mal interessant zu wissen wie sie dazu kam. Aber ich bin schon so von ihr ein bisschen da mitgezogen worden. Sie hat schon recht früh angefangen nachhaltig zu ernähren. Und sich gesund zu ernähren. Und dann wird man halt so ein bisschen geprägt. Wir hatten sehr viel Kontakt, sind einmal in der Woche gemeinsam zum Sport über Jahre. Und dann eben spricht man über Sachen und eben dann erzählt sie etwas und dann eben ah ich habe gar nicht gewusst dass das so schlimm ist in Spanien. Dann geht man sich informieren und dann ok ja macht Sinn, kaufe ich nicht mehr. Und sicher auch einfach generell, die allgemeine Entwicklung in den letzten fünf Jahren mit dem Klimawandel. Dass man sicher auch so etwas kann dazu beitragen und ja. Und auch die Gesundheit. Eben so vor einem Jahr, zwei hatte ich eben das mit Gebärmutterhalskrebs gehabt. Also so eine Vorstufe. Und da wurde mir bewusst ok ab jetzt muss ich mich mega gesund ernähren. Und dann eben habe ich mich

auch noch viel mehr damit auseinandergesetzt was hat überhaupt Vitamine. Und was nicht. Und eben wenn du Früchte kaufst, die komplett grüne, noch im Anfangsstadium geerntet wurden, dann hat das nichts. Also nicht viel auf alle Fälle. Und dann macht es auch garnkeinen Sinn, wenn du das isst. Und ja. Glaube schon auch die Gesundheit wird immer wichtiger. Glaube es ist wirklich auch das Alter, das Bewusstsein. Man informiert sich immer mehr. Man hat auch ein bisschen ein Umfeld das auch so denkt. Und eben man wird eigentlich nur inspiriert von einer Person. Ich habe es jetzt gerade wieder gemerkt, mein Bruder war da bei mir am Dienstag. Und er hat geschnittenen Salat gekauft. Und dann habe ich ihm das erzählt. Und er wusste da nicht. Und ich bin mir ganz sicher der wird jetzt nie mehr geschnittenen Salat gekauft. Oder also der Salat kommt ja sowieso aus der Schweiz. Das ist ja dann von dem jetzt von der Nachhaltigkeit nicht unbedingt aber mehr halt auch so von der Gesundheit. Wenn du geschnittenen Salta kaufst kannst du auch einfach nichts essen. Also wenn du weisst was ich meine.

Also das heisst du hast dich irgendwann bewusst dazu entschieden?

Ja. Also ich glaube am Anfang kam es auch schleichend. Also ich habe gar nicht immer so gegessen. Nein eben es... Ich weiss noch ich habe vor – wann habe ich dort gewohnt? ich glaube vor etwa drei, vier Jahren, da hatte ich immer Chia und dann irgendwann so mitbekommen ah ja das ist schon nicht so gut. Und dann habe ich Bio-Chia gekauft und dann habe ich durch eine Kollegin, die hat mir gesagt hey im Fall Leinsamen sind genau das gleiche. Und dann habe ich erst wirklich umgestellt. Oder ja ich glaube es ist viel auch einfach durch Leute. Oder eben man liest mal einen Artikel und dann merkt man ah ja. Oder eben du hörst ah dort passierte dieses und jenes. Aber also gut dann. Ja.

Aber es war nicht so ok, jetzt ändere ich meine Ernährungsweise?

Nein, nein. Ausser wegen der Gebärmutter, das war bewusst. Ja es ist schon ein bisschen schleichend gekommen alles. Halt eben auch so seit ein paar Jahren so, auch versuchen weniger zu fliegen und dann auch ah ja das Zeug kommt alles mit dem Flugzeug dann probieren weniger. Also dann kaufe ich sicher das nicht mehr und so. Und ja. Das auch überall am verbreiten. Beim Arbeiten hatte es zum Beispiel immer überall Avocados. Habe ich letztens klar und deutlich gesagt das sollte einfach nicht sein. Avocado darf eine Ausnahme sein aber es soll nicht immer haben. Oder Mango. Ich glaube ich habe noch nice in der Schweiz eine Mango gegessen. Und ich war jetzt ja ein halbes Jahr in Kolumbien, dort habe ich jeden Tag eine Mango gegessen. Und dann ist es so, jeeh sie kommt von dem Baum und sie ist riesig. Und das habe ich schon auch mega gemerkt, ich finde es viel geiler, wenn ich weiss woher es kommt. Oder zum Beispiel jetzt mit dem Garten, die zwei, drei Jahre. Wow die Tomate die ist da gewachsen und jetzt habe ich sie gepflückt und ich esse sie jetzt. Das ist eigentlich das beste und ich finde da hat man auch viel mehr. Und es schmeckt auch besser. Ich glaube es gibt nichts besseres als eine Erdbeere direkt vom Feld.

Und wann hat das ungefähr angefangen, kannst du sagen?

Hey ich finde es schwierig zum sagen. Wahrscheinlich ja schon so vor vier, fünf, sechs Jahren. Ich glaube aber vor vier Jahren habe ich noch nicht so extrem geschaut. Wahrscheinlich hat es so vor vier Jahren angefangen.

Und, also bist du so in einer Gruppe, Kollektiv oder ähnliches?

Nein. Ich wollte das eigentlich schon lange Mal machen, dass ich so ein Abo, ein Gemüseabo wo man irgendwie einmal im Monat Gemüse geliefert kriegt aus dem Kanton. Bio für jeden kenne ich vom Parkplatz, dort bin ich halt schon lang dabei. Aber wirklich mitgemacht habe ich halt nie. Also zur Nachhaltigkeit trage ich persönlich schon dazu bei. Aber nicht mega fest innerhalb von der Ernährung. Aber ich organisiere zum Beispiel Kleidertausche und so. Ah ja und natürlich Essensverwertung. Essen wegwerfen und so. Also das hat bei mir schon viel länger angefangen. Das hat schon in der Lehre angefangen. Kein Foodwaste. Also das ist schon sehr viel länger. Dass ich extrem darauf achte, dass ich gar nichts wegwerfen will. Das wurde auch immer extrem, fast schon zwanghaft mittlerweile. Aber das weiss ich das hat schon in der Lehre angefangen und das ist schon 12 Jahre her.

Und warum?

Weil ich im Fall gesehen habe, wie viel Essen weg geworfen wird in denen Altersheimen Und das hat mich so geschockt und dann kam dort das Verbot, dass man das nicht mehr den Schweinen geben darf und dann hat mich das so geschockt, und ja und ich glaube dort hat es so angefangen. Also zwei Sachen, einerseits hey es gibt so viele Menschen die nicht genug zu essen haben. Auf gar keinen Fall möchte ich kein Essen verwerfen. Andererseits hey du musst mal überlegen was diese Lebensmittel für einen Weg hinter sich haben, was für eine Ökobilanz die haben und dann eben ja wirft man es weg. Oder warum wirft man Fleisch weg? Es ist ein Tier gestorben für dich. Und dann schmeisst du es einfach weg. Das ist schon auch ein krasser Gedanke. Ich meine ein Drittel aller Lebensmittel in der Schweiz landet im Abfall. Und genau ich bin auch, genau dort hat es so ein bisschen angefangen. Ich bin an die Nachhaltigkeitswoche in der Uni. Und das war etwa 2013 oder 2014. Nein vielleicht sogar schon vorher. Und dort habe ich eben das mit der Lebensmittelverschwendung, dort habe ich mega viel Infos bekommen und ab dort habe ich wirklich angefangen mega fest darauf zu schauen. Und eben auch mit diesen Saisontabellen und ja habe ich dort alles mitbekommen. JA dort hat es wahrscheinlich so ein bisschen angefangen, Nachhaltigkeitswoche an der ETH. JA und eben das ist jetzt auch noch lustig ich habe gerade, wir sind durch die Toskana gefahren letzte Woche und nachher habe ich noch etwas von zu Hause mitgenommen weil es sonst schlecht geworden wäre und dann habe ich es gegessen und angeschaut und so überlegt hey nein das kommt jetzt von irgendwo eben weiss nicht mal genau von wo. Ich glaube das ist irgendwie. Weiss nicht mehr. Auf alle Fälle habe ich mir den Weg verbildlicht,

was dieses Gemüse jetzt zurückgelegt hat und ich habe es jetzt noch mitgenommen nach Italien und wie so, ja. Und einfach so wenn man sich überlegt wo das gewachsen und ist und der Weg den es zurücklegt.

Also ich weiss die Fragen wiederholen sich zum Teil aber ich brauche auch so ein bisschen Redundanzen, um heraus zu hören was wichtig ist. Also vielleicht kannst du erzählen was dir wichtig ist bei der Ernährung oder welchen Stellenwert sie bei dir hat?

Einfach ausgewogen. Viele Gemüse. Und eben logisch regional. Ja. Wichtig vor allem gesund, viel Vitamine. Ich bin ein Mensch der absolut der Überzeugung ist, dass eigentlich du sehr sehr viel mit der Ernährung steuern kannst. Das wir uns eigentlich kaputt machen mit all dem Schrott den wir essen. Oder ja einfach auch, dass wenn du auch... Ich habe gerade mit meinem Bruder gesprochen, der hat irgendeinen komischem Morbus weissnichtwas, irgendwas mit dem Immunsystem und ich habe ihn so fest davon überzeugen wollen, dass ich davon überzeugt bin, dass du mit der Ernährung mega viel kannst ändern. Wenn du schaust, dass du genug Vitamine hast, wenn du schaust dass du genug ausgewogen eben Nüsse und so.

Und hat essen auch sonst einen anderen Stellenwert? Kochst du gerne? Mit anderen Leuten etc.?

Ja auf jeden Fall. Hat sicher auch einen Stellenwert. Und ja ich koche sehr gerne und jetzt habe ich gerade so ein bisschen das Einmachen und so für mich entdeckt und selber machen und haltbar machen. Und hauptsächlich auch mit Sachen die ich dann auch selber gepflanzt habe. Und das gibt einem auch mega viel. Du pflanzt den Samen oder setzt die Stecklinge ein und dann wachsen sie und tragen Früchte und werden knallig. Und dann isst du sie und dann hast du Tonnen und dann machst du sie ein und dann hast du ein halbes Jahr später immer noch die geilste Tomatensauce die ich je in meinem Leben gegessen habe. Von meinem eigenen Garten. Und das ist so... Do-it-yourself mässig So sehen was man macht. Ich habe letztens eine spannende Doku geschaut, da haben sie irgendwie getestet, wenn du dein Gestell selber zusammen baust dann hat es einen höheren Wert für dich. Und auch wenn eigentlich ist es darum gegangen, dass eben unser Konsumdrang und immer alles kaufen und alles neu und ah noch das neu und das du gar nicht an de Zeug hängt. Und wenn du das Zeug selber machst hast du mehr Bezug dazu, du findest es auch schöner, es macht mehr Freude. Und darum ja, es macht. Ich habe das zwar schon lange gewusst, aber es hat mir nochmal bestätigt. Alles was du selber machst, was du selber anpflanzt das hat. Also ja macht auch viel mehr Freude. Jedes Mal, wenn ich meine selber gemachten Bio-Wollishofer-Rosinen esse, denke ich jetzt wow das ist jetzt mega gut. Was ich esse. So auch Fisch esse ich sehr wenig. Aber dann, wenn ich mal am Meer bin und wenn ich kann Fisch essen. Dann denke ich immer woah jetzt das ist mega gut. Und ich weiss das sich Omega-3 auch mega lang speichert im Körper. Und dann ist es wie so. Ok dafür haben sie Plastik drin. Anderes Thema...

Was versprichst du die von deiner Art dich zu ernähren?

Ich hoffe, dass ich irgendwie ein bisschen meinen Fussabdruck kann verringern. Und das ich kann vielleicht einem kleinen Beitrag zu unserem Klima leisten kann oder unserer Welt. Aber auch egoistisch. Ich bin der festen Überzeugung, dass es für mich viel gesünder ist, wenn ich mein eigenes angebautes Zeug esse. Also das mit den Vitaminen. Wenn ich Salat von meinem Garten habe oder von meinem Balkon, dann hat das tausendmal mehr Vitamine als wenn ich das kaufe und dann hat es auch für mich einen Vorteil.

Also wir haben jetzt von Grundsätzen und Ziele geredet. Aber welche Werte sind die wichtig wenn du auf deine Ernährung schaust?

Ja eben Nachhaltigkeit sicher. Und auch Werte, es ist ein Wert für mich eben mich gesund zu ernähren. Möglichst gesund zu sein. Auch weil ich sonst nicht so einen gesunden Lebensstil habe. Rauchen, trinken und so weiter. Und auch scheisse für die Umwelt. JA also auch politische Werte. Wenn ich lese in Bolivien mit der Quinoa was das dort anrichtet. Das ist eine Katastrophe und dann hilfst du den Leuten nicht wenn du dieses Zeug kaufst. Oder sie übernehmen dann den Markt und die Leute verarmen noch mehr, dann hat das sicher einen politischen Hintergedanken. Oder eben das in Spanien mit den schlechten Arbeitsbedingungen, so etwas möchte ich nicht unterstützen. Und ja. Die andere Frage ist dann eben immer noch ja gut, aber wenn ich sie nicht mehr unterstütze und das 100000 andere Menschen auch machen, dann haben sie nachher keinen Job mehr. Also weisst du. Das ist dann auch so schwierig. Es ist mega schwierig. Nachhaltig, gesund, politisch würde ich sagen sind meine Gründe.

Und siehst du Nachteil für dich?

Weiss nicht. Manchmal habe ich schon Lust auf eine Mango. Aber es fällt mir gar nicht... Nein, nein eigentlich nicht so. Also, dass ich denke jetzt hätte ich mega Lust auf eine Mango. Im Gegenteil. Weiss auch nicht. Es fühlt sich nicht wie ein Verzicht an. Wenn ich verzichte, dann verzichte ich auf irgendeinen Scheiss. Ok ich esse jetzt eine Creme-Schnitte und esse dann noch 10 Kekse. Aber das sind dann wieder andere Themen mit Linie und so. So verzichte ich viel, jetzt zwar nicht mehr so. Früher habe ich auf alles verzichtet. Ich habe lange keine Kohlenhydrate gegessen Dann habe ich lange keine Kohlenhydrate gegessen am Abend. Und dann habe ich lange keinen Zucker gegessen. Und einmal 3 Wochen gar keinen Zucker. Ich war dann sehr fit, einfach so mehr. Ja und eben so, auf so Scheiss. Fastfood esse ich zum Beispiel komplett nicht. Auch wie es komplett ungesund ist. Eben so Linienmässig habe ich viel verzichtet früher. Jetzt nicht mehr so. Weil ich einfach auch meine Balance gefunden habe. Und auch einfach zufrieden mit mir bin. Früher wollte man noch Spargeldünn sein und jetzt ist so. Ich esse einfach was ich will von Süssigkeiten. Aber ich verzichte schon ich bin so ein Mensch ich könnte stündlich etwas Süsses essen. Mindestens. Dadurch verzichte ich schon viel selber. Einmal am Tag gönne ich mir etwas. Kann aber auch eine

süsse Frucht sein. Aber schon eher irgendwie Schokoladenkuchen oder so. Viel Schoggi. Aber seit ich alleine lebe achte ich noch viel mehr. Weil ich kaufe jetzt die Packung, dann muss ich einplanen dass ich das esse will ich will es ja nicht wegwerfen. Und wenn man alleine wohnt ist das extrem schwierig. Und alles, auch jetzt, ich habe mit meinem Bruder gekocht, ich habe ihm gesagt du musst das mitnehmen, weil ich bin die nächsten zwei Tage nicht da. Dann wird das schlecht. Dann hat er es nicht mitgenommen dann habe ich es meinem Freund gebracht. Du musst das essen! Er hats dann auch gegessen und er hat das nicht weggeworfen.

Wenn du das machts, hast du das Gefühl dass dein Handeln Auswirkungen hat? Zum Beispiel auf dein Umfeld? Kannst du mal ein bisschen erzählen?

Also auf mich selber sowieso. Auf mein Umfeld auch. Das merke ich auch, da habe ich gerade gestern mit meinem Freund drüber gesprochen. Er zum Beispiel ernährt sich seit wir zusammen sind viel bewusster, eben früher, da haben wir gerade gestern drüber geredet, er isst auch keine Avocado mehr. Er hat früher sehr viel Avocado gegessen. Macht er eigentlich nicht mehr. Er isst weniger Fleisch. Jedes Mal wenn ich koche bestehe ich darauf dass ich vegi koche. Wenn er mich fragt: Was wollen wir essen? Sage ich bitte vegi. Und er isst viel weniger Fleisch seit wir zusammen sind. Aber es ist nicht so dass ich ihn zwingen würde. Sondern wir führen eine Diskussion und ich erkläre ihm was ich weiss und dann findet er ah ja stimmt eigentlich. Und dann tut er auch sich ein bisschen bewusster ernähren und schaut mehr. Aber auch sonst Freundinnen. Eben letztens habe ich eine Dokumentation gesehen, eben MSC. Katastrophe. Sofort allen meinen Leuten weitergeleitet, eine Diskussion gestartet und meine Kollegin kauft jetzt auch kein MSC mehr. Und das ist jetzt wie so. Ja ich pushe mein Umfeld sicher sehr. Ich weiss nicht inwiefern sie das umsetzen oder nicht. Aber ja ich versuche schon allen irgendwie zu sagen hey und dann eben dann gibt es halt keine Avocado – immer diese Avocado – aber das kann man auf ganz vieles anwenden. Es stösst aber auch oft auf Widerstand. Ach komm jetzt gönnen wir uns das, ist ja nicht so schlimm, wegen einmal. Und ich find halt ja doch. Wenn wir Trauben aus Südafrika kaufen dann finde ich das schlimm und nein ich will das nicht. Ja.

Und auf die ganze Gesellschaft bezogen. Also würden sich alle so ernähren wie ich dann würde es vielleicht ein bisschen etwas verändern. Aber wenn jetzt allen vegan essen würden, würde sich natürlich sehr sehr viel verändern. Oder wenn eben nur schon sagen wir der Fleischkonsum. Wenn jeder Mensch in der Schweiz nur noch einmal in der Woche würde Fleisch essen, dann würde das radikal etwas ändern. Das sicher. Aber ob jetzt ich persönlich etwas dazu beitrage... Aber vom Gefühl her schon, denke ich.

Und auf dich selber?

JA eben das habe ich jetzt halt mega gemerkt diesen Sommer mit dem Garten. Das macht mir halt mega Freude. Es ist voll meine Passion geworden, da selber meine eigenen Pflanzen... Also

Pflanzen hatte ich schon immer gerne aber sodass die Pflanzen dann eben auch Früchte haben. Oder Gemüse und man das dann selber isst man und man dann merkt wie viel besser das dann schmeckt. Das gibt einem mega viel. Und eben dann hast du auch mega viel Gemüse und dann machst du das ein. Selbstwirksamkeit aber auch ja ja... Selbstwirksamkeit aber auch Selbstbewusstsein. Es tut einem eigentlich nur gut wenn man selber Sachen macht. Und ja. Und ich verschenke es auch sehr gern. Ich schenke jetzt immer allen meinen Freundinnen die Sachen die ich gemacht habe. Zum Beispiel habe ich jetzt Hollunderblüten-Sirup gemacht. Neun Liter. Und dann immer ist im Fall Bio und aus der Stadt Zürich gell. Und wie so, schon auch ein bisschen so. Eine gute Freundin war zum Beispiel schwanger und nochmal eine gute Kollegin. Und ich bringe denen immer alles mein gutes Zeug, damit sie sich auch ja immer gut ernähren. Ich sehe sie jeden Mittwoch in der Schule und ich bringe ihr immer etwas selbst Gemachtes mit. Was ich selber gemacht habe oder so. Jetzt bringe ich ihr Rosinen. Ich glaube, ich bin der festen Überzeugung das vor allem in der Schwangerschaft ist es mega wichtig, dass man sich mega gesund ernährt.

Und so im Bezug auf die Gesundheit?

Ich glaube ich esse zu viel Zucker... Also von meiner Ernährung merke ich nicht so Auswirkungen auf meine Gesundheit. Aber ich bin auch jemand wo nicht so viele Probleme hat. Ich bin sehr selten krank oder so. Ich habe nie Magenprobleme oder so. Eben mein Freund, er hat sehr viel Magenprobleme, immer wieder. Und ich sage ihm immer schau, vielleicht wenn du am Morgen nicht einen Liter Kaffee trinkst und 10 Zigaretten rauchst, wirds vielleicht besser. Aber macht er es? Nein. Aber wenn ich so Probleme hätte, ich würde sofort schauen, so und so und so und dann würde ich testen ok mal eine Woche am Morgen kein Kaffee trinken und dann schauen ändert das was und dann würde ich es umsetzen. Aber ja. Ich weiss wie nicht. Man weiss es halt nicht so. Ich glaube es ist noch schwierig herauszufinden ob das jetzt wirklich etwas bringt. Weiss es nicht.

Gut, letzte Frage: Kannst du mir deine Gründe sagen, warum du dich ernährst wie du dich ernährst?

Nachhaltigkeit, Gesundheit, Ökobilanz, politische Gründe eben insofern das der Markt zerstört wird oder eben Arbeiter ganz schlecht gezahlt werden. Oder zu inhumanen Konditionen arbeiten müssen, ausgebeutet werden. Und ja das wir alle diese Länder eigentlich schon immer komplett ausbeuten. Und das ich irgendwo mal eine Ende haben muss. Aber es ist schon schwierig. Schoggi. Woher kommt der Kakao? Irgendwo aus... Nicht aus der Schweiz. Irgendwo Nordafrika, irgendwie Kinderarbeit. Irgendwo weiss doch nicht was. Katastrophe. Und ja es ist wahnsinnig schwierig. Ich meine das ist dann auch ein Problem. JA du kannst zwar Bio kaufen. Aber Bio heisst nicht, dass es nicht geflogen ist und dass die Arbeiter genug bezahlt wurden. Bio heisst ja nur dass es keine Pestizide braucht werden. Und nicht mal das überall. Bio kann ich mir nicht immer unbedingt leisten. Aber ich versuche immer Bio zu kaufen und kaufe immer aus der Schweiz. Auf das schaue ich noch

mehr als Bio. Es ist schwierig, ich finde es extrem schwierig. Man kann es sofern man nicht im Wald lebt einfach nicht ganz perfekt so leben.

Möchtest du noch etwas sagen oder hast du den Eindruck ich hätte noch etwas hinzufügen?

Nicht gross. Auf was ich neben den Produkten oder der Region auch noch bewusst verzichte sind Produkte von bestimmten Firmen wie Nestle oder so.

Interview 4: Weiblich (23), Frisörin in Ausbildung.***Zum Anfangen. Erzähl doch mal, wie ernährst du dich? Was ist dir wichtig dabei?***

Sagen wir mal so, ich habe eine faule Ernährung. Ich kann nicht kochen. Alles was in den Backofen muss ist gut. Mikrowelle, das Verhältnis zu ihr ist nicht so gut und zum Herd auch nicht. Ich esse eigentlich gern. Das Problem ist halt oft meistens die Zeit. Wenn ich am Abend heimkomme bin ich oft do todkaputt, dass ich eigentlich meistens erst mal mich hinlege und irgendwann so zwei Stunden später fällt mir auf so ups jetzt hätte ich eventuell noch etwas essen sollen. Ich schaue, dass ich, wenn ich esse, dann esse ich möglichst saisonal. Ich fange jetzt ab 2020 auch an, vermehrt Bauern zu unterstützen. Und irgendwie nicht irgendwie das günstigste Fleisch aus Coop oder der Migros zu holen. Also ich habe ein paar Kolleg die Bauern sind oder zumindest Bauern kennen. Und dann warum eigentlich nicht etwas landwirtschaftliches unterstützen wo schlussendlich eh auch der grösste Teil der Milch- oder Weizenprodukte herkommt. Und ja. Ich probiere es eigentlich möglichst saisonal zu machen. Klar es gibt das Ende-Monat-Syndrom wo man auch bei mir vor allem als Coiffeuse halt schon merkt. Und dann versuche ich halt meistens zu sparen, so gut es geht. Aber trotzdem dass ich halt irgendwie satt werde. Wenn ich in den Migros oder den Coop gehe, dann schaue ich eigentlich meistens was so im Sale-Bereich ist. Nudeln dauern ist ein bisschen langweilig. Und keine Ahnung wenn etwas 50 Prozent ist weil es irgendwie morgen oder übermorgen abläuft, dass kaufe ich es und friere es ein und schaue halt auch dass ich wie auch etwas für später habe. Also nicht einfach für den Moment kochen sondern z.B: für morgen oder für ins Geschäft mitnehmen oder über den Mittag. Genau. Also allgemein ich esse eigentlich alles aber trotzdem nicht alles. Ich finde wir haben eigentlich genug Auswahl, also eigentlich zu viel Auswahl. Und es ist keine Rechtfertigung, dass wir zum Beispiel keine Ahnung Kuh oder Ross oder Hase oder was auch immer essen muss nur weil man es erschiessen kann. Ich esse zwar Fleisch aber wenig. Weil einerseits ist eine Frage vom Geld. Gutes Fleisch vom Metzger oder vom Verkäufer des Vertrauens ist teuer. Klar weil es gute Qualität hat, z.B. vom Biobauernhof oder sonst was. Aber es ist jetzt nicht so als müsste ich jeden Tag Fleisch essen. Ich esse Fleisch wenn es etwas Besonderes gibt oder wenn es gerade ins Budget passt. Ja es ist halt einfach... Was esse ich? Kann ich es mit meinem Gewissen vereinbaren? Z.B. ich bin in meiner Kindheit mit Hasen aufgewachsen und Rossen und alles Mögliche an Tieren und habe mich extrem lange geweigert Hase zu essen. Weil wenn man so eine persönliche Bindung dazu hat und ich habe jetzt beispielsweise vor knapp zwei Jahren das erste Mal Hase probiert gehabt und habe gefunden ja ist gut, kann man essen aber ich müsste es jetzt wie nicht weiterhin auf meinen Speiseplan aufnehmen weil ich finde mit Schwein, Rind, Huhn etc. ist eigentlich alles wie abgedeckt. Ich habe nicht mehr Interesse.

Wenn du saisonal isst, isst du wahrscheinlich automatisch auch gerade regional nehme ich an?

Ja genau.

Gibt es Sachen wo du bewusst sagst, das esse ich nicht?

Ich bin jahrelang geritten, Pferde kann ich nicht essen. Einerseits, klar jedes Tier wird sozusagen irgendwann mal mit Medikamenten versorgt. Da kommt es nicht darauf an ob es jetzt ein Ross oder ein Huhn ist aber ja, man weiss ja am Schluss nicht was all die Tiere jemals bekommen haben. Also selbst wenn irgendwie Bio oder sonst was im Laden steht. Ich kenne das Tier nicht und ich weiss ja nicht mit was die gefüttert werden. Ja Pferde sind sicher auf dieser Liste. Krokodil oder Känguru finde ich irgendwie auch sehr spannend. Also wenn es nicht Krieg wäre würde ich es jetzt nicht essen.

Aber jetzt vielleicht mehr so ein bisschen im Allgemeinen. Zum Beispiel Früchte aus Übersee oder so?

Ja das ist spannend. Bananen wachsen ja auch nicht gerade im Nachbargarten. Ich probiere auch dort mit möglichst ausgeglichen, zum Beispiel im Sommer wenn es mega heiss ist usw. Dann ernähre ich mich eigentlich fast nur von Salat und Früchten und da schaue ich schon, dass es im Rahmen bleibt. Und dass jetzt pro Woche sieben Bananen esse. Ich esse aber schon auch Zeug, das mit dem Flieger kommt. Aber ich muss schon auch sagen ich schaue woher die Sachen kommen – Sachen die aus Spanien oder Italien kommen sind ok für mich. Ich meine, wenn irgendwo Südamerika steht dann finde ich das muss nicht sein. Also wenn dann schaue ich, dass das sicher aus Europa kommt.

Und hat sich deine Ernährung entwickelt oder hast du schon immer geschaut was du isst?

Es ist allgemein so, dass ich in einem Elternhaus gross geworden bin, in dem immer gedacht wurde demnächst kommt der nächste Krieg und man muss überall sparen und dieses und jenes. Was mich allerdings in eine andere Richtung getrieben hat also eher in Richtung Anorexie, Magersucht, was weiss ich. Es wurde nie diagnostiziert. Ich habe es noch nie wirklich jemandem gesagt. Schau ich habe das und das den Eindruck ich möchte behandelt werden. Aber so mit der Zeit einerseits, es klaut einem mega viel wenn man so mit Essstörung sich hat. Und dann habe ich irgendwann zwischendurch persönlich gefunden ok ich will gesund werden und zum Gesund werden muss man ja auch das am meisten nehmen was plus minus am meisten Kalorien hat. Und zwar nicht gerade Frustfressen oder so ähnlich aber dass ich sicher wieder auf ein normales Kalorienlevel komme. Und das auch mit der Ernährung an sich anpassen. Zum Beispiel das Fett beim Fleisch wegschneiden. Einerseits es ist glibberig, ich habe es immer noch nicht gern und was zu dieser Zeit sicher auch war ich habe gewusst jetzt muss ich einfach. Also ich war dort oder bin eigentlich immer noch – also ich möchte nichts mit dort mit Therapie oder so machen, ich habe genug Probleme – aber ich schaue schon dass ich nicht aus der Hülle falle.

Aber es gab Situationen, die deine Ernährung verändert haben?

Ein Lehrer hat uns mal vor der Mittagspause gezeigt wie man Chickennuggets macht. Die eine Hälfte der Klasse fand es witzig und ist sofort in den Mac Chickennuggets essen gegangen, die andere Hälfte hatte keinen Appetit mehr bis zum nächsten Tag. Ich hatte keinen Hunger. Ich habe dort geschaut, ok woher kommt das Tier, wo wird es verkauft. Wenn man gesehen hat, wie diese Küken geschreddert werden dann hat man sicher nicht mehr so schnell Lust auf Chickenuggets. Und habe dort eigentlich mal in einem Selbstversuch gestartet Vegetarisch zu leben. Ich habe es 10 Tage ausgehalten. Und das erst nachher war ein Döner. Aber dort habe ich schon angefangen umzudenken, was brauche ich, was mache ich bewusst? Was mache ich unbewusst? Gehe ich jetzt aus Faulheit in den Mac oder ja was brauche ich eigentlich? Und habe dann zwischendurch immer mal wieder so gefunden ja eben ich brauche da jetzt nicht unbedingt. Ich kann gut darauf verzichten, gerade Thema Fleisch. Fleisch ist etwas Teures. Da kann ich jetzt beispielsweise locker mit irgendeinem Sandwich oder keine Ahnung Gemüseauflauf leben.

Aber du kaufst dein Zeug im Supermarkt?

Coop, Migros genau. Aber ich schaue eben wenn dann bei Bauern oder sonst irgendwelchen kleinen Läden. Sagen wir es so ich weiss woher ich meine Sachen kaufe und ich weiss egal ob es jetzt ein Gemüse oder so ist, dass es gut gehalten wurde oder was weiss ich.

War das quasi eine bewusste Entscheidung, ab einem gewissen Zeitpunkt zu schauen woher das Essen kommt?

Bewusst habe ich es eigentlich schon aus dem Aspekt gemacht, weil man Geld braucht, um sich etwas zu kaufen also nicht als irgendwie der ganze Veganismus Trend, ökonomisch, ökologisch was weiss ich aufgekommen ist. Also ich bin allgemein jemand der sich sehr oft mit sich selber beschäftigt und halt auch meine Selbstreflexion da drin hat was kann ich besser machen, dass es für mich und meine Umwelt stimmt. Und wenn nicht für meine Umwelt dann in erster Linie für mich. Aber so wirklich einen Auslöser gab es nicht.

Und wann hast du angefangen so zu essen?

Ja klar, typisch Frau. Ich denke jetzt viel so aus Figur technischen Gründen. Zum vielleicht ein Verständnis zu bringen, ich habe Jahrgang 95 und habe vielleicht 2005, also mit 10 angefangen einerseits, weil ich dort auf den Bus rennen musste und ja wenn das Bett eh schon die grosse Liebe ist dann hat man halt keine Zeit zu Frühstück. Da musste man halt auf den Bus rennen und ja es ging teils auch um das Äussere aber auch um Zeit einzusparen.

Aber jetzt in Bezug so auf regional, saisonal?

JA sagen wir es mal so, gerade beim Fleisch merkt man halt ist es zart oder war das Tier vorher unter Stress gehalten worden. Ich würde sagen vielleicht so 2013.

Bist du in einer Gruppe oder so?

Ich habe es mal versucht gehabt. So im Sinne ja wie ernährst du dich denn so und so. Aber eben es geht dann halt schnell ins Abwertende. Eben man misst sich dann so ja wie viele Kalorien isst du denn so und irgendwann kann das auch wieder triggernd für eine Magersucht sein. Ich habe mich dann irgendwann komplett rausgenommen und die Kollegen, die ich kenne die sind Bauern und immer wenn ich bei denen zu Besuch bin bringe ich altes Brot für die Kühe und die Schafe und als Gegenleistung bekomme ich frische Milch oder einen Kürbis oder so oder sonst etwas aus dem Garten. Genau halt so als Bezahlung. Ich gebe etwas und bekomme etwas dafür.

Also du stehst nicht sehr gerne in der Küche hast du gesagt. Aber was ist dir wichtig beim Essen? Auf was achtest du?

Herkunft. Die spielt sicher eine grosse Rolle. Wenn es nicht in der Schweiz ist. Dann sicher Europa, ich sage jetzt Mal allerhöchstens Spanien wenn es um Früchte oder so geht. Aber Fisch ist auch etwas. Die Schweiz hat kein Meer. Also wenn es ein Meeresfisch ist, Lachs oder so dann schaue ich sicher, dass es frisch ist. Nicht älter als einen Tag, wenn es geht. Ich bin allgemein jemand, der nicht unbedingt an der Theke kauft, weil an der Theke kaufen bedeutet allgemein unter anderem es ist zu teuer. Eben Herkunft und das Finanzielle, das in meinem Rahmen möglich ist. Saisonal ist auch wichtig. Bio, Demeter etc. nicht zwingend. Weil nur weil ein Label da ist heisst nicht, das beispielsweise das Tier gut gehalten wurde. Fleisch muss Freiland sein aber nicht zwingend Bio. Wenn ich ein gutes Gefühl dabei habe, dann kaufe ich es. Ok manchmal ist der Hunger über dem Gefühl. Ich bin auch kein perfekter Mensch. Sondern ich gebe mein bestes halt da drin. Und wenn es jetzt mal nicht Freilandhaltung war, dann sage ich ok Shit happens. Es darf einfach nicht die Regel werden. Auch beim Gemüse sind mir die Labels nicht so wichtig. Aber dort Bio ist ja meistens als teurer deklariert. Sagen wir es mal so, solange das Gemüse noch einen Geschmack hat also z.B. gerade eine Gurke, die nachher in Plastik eingepackt ist, denke ich mir auch ja schön. Die ist sicher nicht so gewachsen mit dem Plastik. Ich schaue dann möglichst, dass ich das Gemüse selber riechen kann. Und dann kaufe ich es.

Und probierst du gerne aus, Kochen, auswärts essen usw.?

Also Familie habe ich keine. Das kann man eigentlich schon streichen. Auswärts Essen kommt halt dann in Frage, wenn der Lohn schon angekommen ist oder wenn man eingeladen ist. Oder wenn man gerade etwas spatzig hat das gerade ins Budget reinpasst. Ja ich probiere es nicht zur Regel machen zu lassen. Zum Beispiel hatte ich heute Morgen einen Termin und 1.5h bis zum jetzigen da bin ich in die Migros etwas essen gegangen. Etwas Frustessen, weil mein voriger Termin kam auch

nicht so raus wie ich mir das gewünscht hatte. Und also wenn ich die Möglichkeit habe mache ichs. Sonst probieren selber zu kochen. Also ich weiss wie es rauskommt. Sagen wir es so. Das bedeutet meistens ich muss die Küche mehr putzen. Ich backe lieber. Auflauf oder so. Der Rest, also wenn mich jetzt irgendetwas reizt dann schon. Aber meistens fehlt mir halt auch einfach die Zeit.

Also Essen und Kochen nehmen nicht einen gewaltigen Platz in deinem Leben ein?

Nein. Ich würde es schon gerne machen, aber mir fehlt halt wie auch die Zeit. Selbst wenn ich die Zeit haben, dann denke ich so... Und schlafen ist wichtig. Man muss Prioritäten setzen.

So also, wenn du jetzt deine Grundsätze durchziehst. Was erhoffst du dir davon wenn du die durchziehst?

Tja. Einerseits eben weil ich Freunde habe die einen Bauernbetrieb führen. Sei es Gemüse, Fleisch oder nur Milch oder so weiter. Finde ich es wichtig, dass das halt einfach erhalten bleibt. Ich habe schon einige Gespräche mitbekommen, dass es gerade in der Landwirtschaft versucht man irgendwie einzusparen oder z.B. gerade der Milchpreis und so weiter. Das der im Laden aktiv 1.20 ist und abgekauft wird oder will heruntergeschraubt werden auf 50 Rappen den Liter und das ist halt schon ein Unterschied. Und ich finde warum eigentlich. Schlussendlich ist es ja ein Geben und ein Nehmen jeder Person sozusagen. Ja ich finde es, vielleicht gehe ich da ein bisschen in die Offensive. Aber warum nicht ich sage jetzt mal, das Problem beim Ansatz packen. Jetzt nicht nur die Symptome behandeln sondern wenn man sich jetzt aufregt dass eine Milch jetzt 1.20 kostet, warum dann nicht beim Bauern selber kaufen. Dort kostet sie vielleicht einen Franken und dieser Franken geht dann direkt in die Landwirtschaft. So ein bisschen lokale Bauern unterstützen.

Und ja es hat natürlich mit Kontrolle zu tun in Bezug auf Figur. Und auch mit dem Körperbild. Ja. Es ist natürlich die Meinung, die man über sich selber hat und spannenderweise kann man über andere immer mehr positiv denken als über sich selber, über andere hat man immer mehr Hoffnungen als für sich selber was weiss ich was dort auch der Grund ist. Aber ja es hat schon etwas damit zu tun wie kontrollieren obwohl es ja dann schon ausser Kontrolle ist. Also ich weiss es ja selber und es macht es dann eigentlich umso schwieriger, wenn man dann sozusagen wie normal isst. Aber es ist mehr so etwas, wie soll ich das sagen? Ich versuche zwar meinen Weg so zu akzeptieren, dass ich bin wie ich bin aber es ist einfacher gesagt als gemacht und ich weiss dass ich auf einem Weg bin und irgendwann wird vielleicht der Zeitpunkt kommen, wo ich akzeptiere, dass ich bin wie ich bin und halt auch denke scheiss drauf, ist jetzt so wenn es andere stört müssen sie halt nicht hinschauen. Aber ich habe wie nicht wirklich eine Antwort darauf. Es war ja schlussendlich etwas das mit sich schlussendlich wie angewöhnt hat. Irgendwie ein Ventil wie so das man muss sagen ok ich habe das jetzt nicht perfekt gemacht heute deswegen esse ich jetzt keine Schokolade oder so ähnlich. Nicht unbedingt bestrafen. Eher Belohnungsaspekt. Wenn man sich öfters belohnt dann kann man sich eigentlich jeden Tag belohnen. Nur finden dann halt die meisten Gene ok ich gehe

jetzt mal in die Breite oder sonst irgendwie irgendwas. Aber... Ist ziemlich komplex gerade... Mit Bestrafung hat es nicht viel zu tun, mehr mit Belohnung. So selber zu merken ok ich habe das gut gemacht dann darf ich das essen ohne irgendwie ein schlechtes Gewissen zu haben oder sofort zu denken was macht es mit mir bzw. meiner Figur. Ja.

Also ich frage mich z.B. ob Kontrolle ein Motiv sein kann?

Ja. Kontrolle oder Kontrolle gehen lassen und sich aktiv etwas zu erlauben. Und es dann halt auch so als gut empfinden, es ist gut und das dann so stehen lassen. Das ist ein Aspekt. Aber um nochmal auf die Ernährung zurück zu kommen saisonal. Winter wird spannend. Weil dann wird ja meistens alles eingeflogen also Winter kommt dann so die Zeit, die dann einfach muss Ausnahmesituation sein weil ich kann mich ja nicht nur von Schnee ernähren. Oder sonst...

Also jetzt generell, mehr so ich meine du isst wie du isst und dann...

... Sagen wir es mal so, ich könnte auch Sport machen mit einer gesunden Ernährung neben dran. Aber ich habe mir im Mai gerade den Fuss zum zweiten Mal operiert. Und ich habe jetzt heute Morgen gerade mitbekommen ok ich kann weiterhin keinen Sport machen und irgendwann denke ich mir hmm wann habe ich das letzte Mal etwas aktives gemacht, das war irgendwie im 2014 oder 2015 gewesen. Und jetzt haben wir fast 2020. Es ist schon schön nicht im Schulsport mitmachen zu müssen. Vor allem weil es benotet wird. Aber so auf privater Ebene man halt eine gesunde Work-Life-balance da muss schon auch auf eine gesunde Ernährung mit Sport und auch mit dem Bild an sich. Aktiv-Passiv, aber es kommt auch wieder auf eine Art und Weise zurück und jetzt beispielsweise mit einem Sport ausgleichen wo ich jetzt könnte sagen ok ich gehe jetzt Volleyball spielen und esse danach einen Teller Pasta.

Das heisst du machst weniger Sport aber isst auch weniger?

Ja sage wir es mal so. Keine Ahnung du brauchst ja dann Kohlenhydrate zum irgendwie wieder irgendetwas aufzubauen. Und Schach ist ja schon Sport aber es wird dann schon langweilig.

OK. Wie würdest du einkaufen, welche Wertvorstellungen stehen dahinter?

Eben beim Bauern zum Beispiel. Solange wir in der Schweiz, gerade wenn es Herbst ist oder sonst irgendwie. Ich meine es gibt diverse Leute, die irgendwie halt auch das lagern können, sodass es nicht vergammelt. Solang wir das haben. Habe ich keinen Grund irgendetwas aus dem Ausland zu kaufen. Wegen der Massentierhaltung ist es, weil ich es dem Tier gegenüber nicht fair finde. Also ich versuche Mensch und Tier eigentlich ziemlich gleich zu stellen. Wenn ein Mensch zu unmöglichen Zwecken, blöd gesagt gehalten wird, dann setzt man sich dafür ein. Aber wenn es jetzt bei einem Tier ist dann ist das komplett etwas anderes. Dann denkt man ja easy ein Tier, das wird eh geschlachtet Von dem her. Ich will wenigstens, dass das Fleisch das ja doch irgendwann mal

gelebt hat zumindest ein schönes Leben hatte. Klar ich kann jetzt nicht die Kuh fragen wie sie ihr Leben findet. Das merkt man aber vielleicht am Ausdruck wie sich ein Tier verhält. Und Massentierhaltung kann ich mir vorstellen, wenn jetzt ein Mensch irgendwie kommt rennen erst mal alle Tiere weg.

Und so ein bisschen Vor- und Nachteile deiner Art zu essen?

Also wenn ich genug Geld habe und mir auch ein teures Fleisch leisten kann. Und es muss nicht unbedingt, keine Ahnung, Strauss oder so sein oder irgendetwas, dass jetzt ganz teuer ist. Ok das könnte ich ja eigentlich von dem Kalb nehmen und vielleicht ein bisschen mehr als sonst, weil dann kann ich es einfrieren und irgendwann später wiederverwenden. Und ich sehe das als Vor- und Nachteil. Eben Vorteil, weil ich lerne mit meinem Geld etwas schlauer umzugehen und zweitens eben auch ein bisschen weiter zu denken. Nachteil ist halt eben wenn es jetzt halt irgendwann nicht reichen würde, keine Ahnung irgendwann im Dezember, und man hat Lust auf ein deftiges Stück Fleisch... Dann ist es halt Pech. Aber dann lernt man halt einfach für die nächste Situation.

Ok. Und was versprichst du dir von deiner Art dich zu ernähren, so auf dein Umfeld oder dich selber oder auch ein bisschen weiter bezogen?

Ja ich denke es kann sicher eine Vorbildfunktion sein. Einfach auch mit dem zufrieden zu sein, was man hat. Es kann immer auch schlimmer kommen. Dort will ich jetzt mal nicht hindenken. Aber das sicher die Happiness oder halt die Erfüllung in den kleinen Sachen ist. Ok wenn man jetzt einen Franken mehr hat kann man vielleicht Ende Monat zum Bauern und halt so zu sagen ein Menü zusammenstellen. Und ich denke halt wenn man erst mal gelernt hat in den kleinen Sachen happy zu sein, dann spielt es keine Rolle was man dann schlussendlich hat weil man halt schon eine positive Grundeinstellung hat und kann sagen ok ich kann jetzt momentan nicht so viel Essen aber es kommen irgendwann wieder andere Zeiten und die Tage werden kommen und schlussendlich ist es für mich ok. Oder auch ein bisschen von meinem persönlichen Perfektionismus, Aussehen und so. Gerade wegzukommen. Und ich denke es ist ein guter Ansatz für mich und auch für andere als Inspirationszweck halt damit umzugehen. Einerseits nicht egoistisch zu sein aber auch trotzdem ein Auge auf die Umwelt zu halten.

Also schon auch Umweltgründe?

Ja.

Vielleicht möchtest du mir mal ein paar Worte dazu sagen, warum du isst wie du isst?

Kann ich nicht. Ich bin ein Mensch der langen Texte. Umweltbewusstsein. Oder allgemein: Bewusst sein. Also was ist Bewusstsein oder bewusst sein. Was macht das eigene Sein aus. Woher weiss ich was ich bewusst mach und was nicht. Ok mein Arzt hat mich mal gefragt ja ernährst du dich

bewusst und ich habe gesagt, wenn ich bewusstlos bin kann ich ja nicht essen. Ja es geht dann sicher auch ins Verhalten hinein und allgemein in die psychologischen Sachen. Grundaspekt so, halt einfach nur warum? Also ich muss nicht mal gross ausblümelnd ich mach das jetzt wegen diesem und jenem, sondern weil es mir halt aus ethischen Gründen oder was weiss ich wichtig ist. Also ich denke keine Ahnung. Wenn ich jetzt irgendein Tier wäre, wäre es mir wichtig, dass ich mir keine Sorgen um das jetzt oder Morgen oder so machen müsste. Einfach irgendwie könnte happy sein. Ich meine zum Beispiel neugeborene Lämmer haben eine riesige Freude wenn sie das erste Mal auf der Weide sind und ich glaube die haben auch sonst irgendwie mehr Freude als wir allgemein und das merkt man dann halt auch in der Verarbeitung. Wenn das Fleisch am Schluss nicht zart ist dann war das Tier auch nicht glücklich. Wegen dem Stress und wenn sich alles anspannt in den Muskeln das merkt man dann.

Ok. Hast du das Gefühl ich habe etwas vergessen oder möchtest du noch etwas sagen?

JA vielleicht wegen der Essstörung. Ich versuche das wie selber etwas auszublenden. Eben bewusst sein. Wissen wer man ist, ohne auch auf Details einzugehen. Manchmal reicht eben nur. Hey die Person bin ich. Egal was jetzt da für eine Krankheit oder sonst irgendein Schaden dahinter ist. Das man nicht aufgrund von irgendwelchen Sachen ein Bild muss machen. Ok die macht das jetzt deswegen und so. Klar das hat einen Aspekt aber einen Teil mit drin. Aber würde nicht sagen dich definiert die Essstörung.

Darf ich etwas fragen zu deiner Essstörung?

Ja klar.

Ich frage mich, weisst du, was ist die Überlegung dahinter, welche Motive wenn du effektiv sagst ich esse jetzt drei Tage nicht. Warum machst du das?

Das einte ist sicher schlank sein. Klar wenn man runterschaut dann fühlt sich alles dicker, aber wenn man von unten hoch schaut dann ist es noch schlimmer. Aber das eine ist ein Selbstbild, das man von sich selber hat. Also wenn man sich hinsetzt dann sind es gerade die Oberschenkel, die sind etwas vom meisten geht halt in der ganzen Breit auf. Und dann gibt es noch den Aspekt des Gewichts. Also ich bin eher jemand der sagt. Ich will nicht über 55 Kilo oder so wiegen. Das habe ich jetzt plus-minus etwas eingestellt. Ich stand seit zwei Monaten nicht mehr auf der Waage, weil das triggert mich schlussendlich nur noch mehr. Und ja halt dort halt einfach. Sich einschränken nur um halt einfach... Also ja und nein ist es ein gutes Gefühl. Einerseits denkt man, man hat die Kontrolle, aber eigentlich ist man eigentlich ausser Kontrolle. Man sagt ja es benötigt 21 Tage um sich etwas angewöhnen und etwa 90 im Minimum, um sich etwas abzugewöhnen und je nachdem wie lange man das schon macht oder sonst etwas, dauert es halt unter Umständen länger. Und ich sage jetzt mal ich bin die älteste in meiner Klasse und wenn ich merke eine sagt sie habe seit drei

Tagen keinen Hunger mehr dann gehe ich auch etwas mit ihre essen. So kann man es vielleicht eher noch zu einem besseren Pfad leiten als jemand der das schon länger macht.

Interview 5: Männlich (48), Öl-Manufakteur***Kannst du mal ein bisschen erzählen, wie du dich überhaupt ernährst?***

Ich ernähre mich grundsätzlich roh-vegan. Das heisst ich koche nichts. Ich esse nur pflanzliche Sachen. Um es ganz kurz zu fassen. Das heisst alle tierischen Produkte fallen weg, alles Gekochte, geröstete, gebackene, in der Temperatur zu hoch getrocknete. Meine ich. Das fällt alles weg. Also ich esse Früchte, ich esse Gemüse, ich esse Sprossen und ich esse Nüsse und Samen. Finito.

Ok und warum?

Ich habe vor jetzt 15 Jahren von dieser Ernährung gehört und ich war schon immer sehr Ernährungsinteressiert. Also von Kindesbein an Vegetarier, geprägt von der Familie. Und für mich hat das Sinn gemacht und habe das weiter gelebt. Bis ich eben vor 15 Jahren jemanden kennen gelernt habe, der das gemacht hat so wie ich das jetzt mache. Und das hat mich nicht ruhige gelassen. Ich habe gedacht das probiere ich auch mal aus. Ich wollte mir eigentlich bewiesen, dass es nicht klappt weil ich gefunden habe das finde ich ja so etwas von abstrus und entgegen jeglicher Kultur die ja alles kocht. Und dann dachte ich will jetzt nicht direkt sagen das ist Blödsinn, ich will es zuerst erleben. Und dann kann ich es dann schon sagen. Und ich habe mir vorgenommen das sechs Monate lang strikt durch zu ziehen. Am 21. September, das heisst den ganzen Herbst und den ganzen Winter durch also die schwierigste Zeit um rohkösteln zu können. Zumindest in unseren Breitengraden. Und habe das sechs Monate durchgezogen und nach sechs Monaten fand ich es natürlich schade jetzt den Frühling auszulassen, jetzt wo alles kommt. Ich habe noch nie rohe Spargeln gegessen, ich will das auch probieren und habe gedacht ich mache das nochmal sechs Monate. Dann habe ich das ein ganzes Jahr gemacht und dann kann ich noch entscheiden am Schluss was mein Fazit ist von dieser Ernährung. Nach einem Jahr habe ich mich so gut gefühlt, dass ich keinen Grund sah zurück zu gehen alles hat für mich Sinn gemacht, so weiter zu fahren. Und einfach gedacht ich mache jetzt noch weiter und wenn es mir langweilig wird oder ich keine Lust mehr habe oder mir die Fingernägel ausfallen und die Haare und die Zähne dann höre ich wahrscheinlich auf und gehe wieder zurück. Und das ist jetzt 15 Jahre her und ich bin nie zurück. Ganz einfach.

Ok, du beantwortest gerade sehr viel mit wenigen Worten. Für das Verständnis, du isst ja nur Rohkost. Wenn du deine Nahrungsmittle kaufst, worauf achtest du?

Ja also es ist sozusagen 100 Prozent alles biologisch angebaut. Sehr viel regional oder zumindest schweizerisch oder europäische Sachen. Ich bin jetzt nicht der, der wöchentlich Mango, Papaya oder Sternfrucht kommen lässt. Was durchaus auch in einer gewissen Art Sinn machen kann. Aber ökologisch nicht so. Dann würde ich das Geld, dass ich jetzt 15 Jahre lange, angenommen ich hätte es jetzt so gemacht, nutzen, um in ein Land auszuwandern, wo das schon wächst.

Was ich mich immer noch frage, bist du in einer Gruppe oder einem Kollektiv oder einer Gruppe aktiv bist?

Das ist eben recht schwierig. Das ist eine dünn gestreute Community sage ich jetzt mal. Es gibt in Zürich so einen Rohkost Meet hub. Seit etwa 15 Jahren. Etwa so lange wie ich es mache. Und das ist extrem gewachsen. Ich war glaube ich das 200 oder 300 Mitglied. Mittlerweile sind wir etwa 2500. Aber das sind Leute, die einfach Interesse bekunden an der Ernährung, das sind nicht Leute die das so machen wie ich. So Leute wie ich es mache habe ich in denen 15 Jahren vielleicht zwei oder drei schweizweit kennen gelernt. Und ob sie das jetzt noch machen weiss ich auch nicht. Also das ist eine recht seltene Sache. Und jetzt da eine Community aufbauen zu wollen mit mir alleine ist relativ langweilig. Sehr gerne. Also mein Bestreben ist, dass möglichst viele Leute das kennen lernen und das selber merken, was das bei denen bewirkt und dann austauschen. Und das ist natürlich sehr wertvoll. Und für das habe ich ja auch grundsätzlich die Produktion. Ich habe ja alles Rohkostprodukte die wir hier produzieren. Das haben wir auch gemacht, dass das ermöglicht wird, dass Leute sich hier treffen können die auch Interesse haben, an dieser veganen Rohkost. Indem wir Produkte herstellen und im Laden verkaufen, die Produktion zeigen, Kurse anbieten. Wir haben jetzt fast drei Jahre lang einmal im Monat einen Rohkostevent gemacht, dass man hier essen kommen kann. Also von normalem Brunch, alles Rohkost natürlich, bis zum gediegenen 5. Gänger mit bis zu 20 Leuten haben wir hier gehabt. Die das plötzlich entdecken, die Freude bekommen an der Ernährung und vielleicht nicht gerade Umstellen wie ich in der Krassheit aber einfach schon mal erlebt haben, dass es auch anders sein kann. Also in dem Sinn, um deine Frage zu beantworten: Community gibt es in dem Sinn keine die wirklich aktiv ist, ich biete einfach die Möglichkeit an Interessierte, sich hier zu treffen und Rohkost zu erleben.

Was ist dir wichtig bei der Ernährung resp. Wie wichtig ist die Ernährung?

Ich kaufe natürlich sehr viele Grundstoffen, Rohstoffe und bereite mir das selber zu. Fertigprodukte kommen mir nicht auf den Tisch. Ich schaue, dass sie grundsätzlich rein sind. Das ist natürlich ein weiter begriff rein. Das wenn ich z.B. Nüsse kaufe, dass ich sie möglichst naturbelassen kaufe, d.h. dass sie nicht geröstet, gesalzen, gewürzt sind. Sondern wirklich ich stelle nachher das Endprodukt her und lasse mir das nicht von irgendjemandem oder Firma machen, die dann noch irgendwelche Zusätze dazu tut, das macht für mich keinen Sinn. Die Zusätze sind nur zur Konservierung oder Geschmackserhöhung da. Alles Sachen die nicht nötig sind, wenn man wirklich ausgereifte, gut produzierte Rohstoffe hat. Ist alles überflüssig. Es hat nur mit Lagerung und Produktionsvereinfachung usw. zu tun. Ich habe mir einen Tag verbringen wo ich einfach am Abend noch einen schönen gemischten Salat esse und das reicht mir. Es ist jetzt halb 10, ich habe noch nichts gegessen und werde jetzt bis am Mittag auch nichts mehr essen. Ich esse einfach sicher viel weniger seit ich damit angefangen habe, und habe genau gleich viel Energie und genau gleich viel

Inspiration und alles was man braucht zum Leben und um ein Geschäft zu führen. Und ich kann auch einmal drei Tage nichts essen. Dann fühle ich mich wohl, leicht und inspiriert und das Essen ist wie plötzlich zweitrangig.

Und wo kaufst du ein?

Also ich kaufe sehr viel auf dem Markt ein. Ich habe einen eigenen Gemüsegarten, ich bin ein Kleingärtner. Und z.B. Salat habe ich jetzt schon monatelang nicht mehr gekauft, esse ich jetzt einfach aus dem Garten. Aber alles andere kaufe ich schon ein. Und ich gehe ja einmal in der Woche auf dem Markt mit meinen Produkten und dort betreibe ich Tauschhandel mit dem Gemüsetyp. Er nimmt Öl, ich nehme Gemüse. Das machen wir jetzt seit Jahren so. Und das ist eine wunderbare Sache. Aber ich gehe natürlich zwischendurch auch in die Migros, auch wenn das nicht mein Liebling ist. Oder in Grossverteiler wenn ich gerade einfach mit dem Markt nicht zeitlich aufgegangen ist. Das ist aber mehr eine Ausnahme und das sind einfach Alternativen, die da sind. Wo ich auch im kleinen Rahmen. Ich bin kein Gegner von den Grossverteilern, die haben teilweise sehr gute Bauern, die ich gut kenne. Aber ist jetzt nicht gerade der wo ich jeden Tag müsste Zeug kaufen gehen.

Also ist es dir auch wichtig, dass Essen mehr ist als einfach nur Nahrungsaufnahme

Ja klar. Das gesellschaftliche ist natürlich ein sehr wichtiger Punkt beim Essen. Da trifft man sich, da redet man, da sieht man sicher endlich wieder mit ein bisschen Ruhe – steht nicht gerade wieder auf und muss gehen. Das ist schon noch so ein sozial-zentraler Punkt halt. Das Essen, das ist ja ganz normal natürlich. Und auch das Zubereiten auch und das gemeinsame Abwaschen mit der Familie. Das ist so, schon so Sachen, die einfach verbinden. Essen ist sehr verbindend und ich habe beides. Ich kann wie gesagt drei Tage nichts essen aber ich kann mich auch sehr vertiefen und hier einen Anlass für 30 Leute organisieren und tagelang hier vorbereiten und im Vorfeld hier Sachen trocknen und mich einsetzen und grundsätzlich heisst Rohkost nicht nur Rübli knabbern und einen Apfel in der Pause. Sondern man kann es genauso gut in einer Gourmetstufe zubereiten und Stunden in der Küche verbringen. Und somit kann man wählen ob man viel Zeit will in der Küche investieren oder wenig.

Rohkost heisst ja auch nichts Warmes aber beispielsweise eingelegt ist ok?

Genau also wir fermentieren sehr viel zu Hause wie auch für das Geschäft. Wir machen jedes Jahr hundert Kilo Sauerkraut. Wir fermentieren Randen, Rübli, Kimchi. Das Zeug für uns plus noch einzelne Kunden, die sich das wünschen, für die machen wir das natürlich auch. Also eingelegte Sachen machen extrem Sinn für Überschussware von den Bauern. Dann kann man sie noch nutzen oder retten. Das ist eines von unseren grösseren Projekten, dass wir versuchen diese Food-waste Bewegung ein bisschen zu dämmen. Indem wir eben Sachen fermentieren. Oder ich mache wie zum Beispiel aus Leindotteröl und Mandelmus eine Mayonnaise dass es dich aus den Socken haut.

Das ist einfach superfein. Ich muss nicht eine haben die zwei Jahre haltbar ist mit Ei und Emulgatoren und industriell hergestellt wurde in einer Alutube. Macht für mich keinen Sinn. Ich mache die, die ist nachher noch eine Woche haltbar im Kühlschrank und nachher bin ich zufrieden. Ich muss auch nicht jeden Tag Mayo haben. Aber es gibt alternativen die in der Rohkostqualität hergestellt werden können, die solche Sachen die wir danach craven – endlich wieder mal Ketchup – alles in irgendeiner Art machen. Ist zwar ein bisschen aufwändig, wenn man das selber will machen, dafür hat man nachher ein Produkt das der Rohkost entspricht.

Jetzt kommt so ein bisschen der Teil wo ich nach den Gründen frage. Was versprichst du dir davon, wenn du das einhältst. Was für Vor- und Nachteile hast du für dich selbst. Und vielleicht auch noch was versprichst du dir davon?

Gut. Hast du noch genug Batterien? Ich glaube grundsätzlich geht es mir drum, dass wir als Menschen ein natürliches Wesen sind und dass dafür eine Ernährung abgestimmt worden ist, vor Jahrtausenden, die unnatürlich ist. Das heisst, wie definiere ich jetzt etwas Natürliches? Sind Pommes Chips noch etwas Natürliches? Ist Zahnpaste mit Plastikkügelchen noch natürlich. Ich meine alles ist aus der Natur. Auch das Erdöl haben wir aus der Natur genommen, das kommt ja nicht irgendwie vom Mars. Oder so. Also man müsste wie definieren was ist ein natürliches Produkt und da habe ich ganz klare Vorstellungen was das heisst. Ein natürliches Produkt ist ein nicht-denaturiertes Produkt. Ob es jetzt vegan oder nicht vegan ist, ist eine andere Geschichte. Aber es ist etwas anderes ob ich Äpfel esse oder ich aus diesem Apfel eine Tart-a-tain mache mit karamellisiertem, erhitztem Zucker. Teig und so weiter. Das hat für mich einen anderen Stellenwert. Und die Lebendigkeit vom Produkt, das ich esse, muss möglichst erhalten sein. Bei den Samen ist das relativ einfach, wenn ich Sesamsamen esse, das sind eigentlich kleinste Lebewesen wo wenn man sie befeuchten würde wachsen würden. Wenn ich sie röste, dann ist es vorbei. Du hast das Leben entzogen. Will ich das noch essen? Ist mir das wichtig das es immer noch in dem Sinn lebendiges ist? Oder nicht? Das muss ich selber entscheiden und für mich ist ganz klar ja. Ich will möglichst viel naturbelassene, lebendige Nahrung zu mir nehmen. Ich gehe davon aus, dass das mir die Energie gibt zum Leben, zum gesund zu bleiben. Weil für mich, auch wenn es ein bisschen provokativ tönt. Ein gesunder Zustand ist ein natürlicher Zustand. Und der verändert sich, wenn ich mich neben denen natürlichen Regeln ernähre oder lebe. Ich gehe davon aus, dass der Mensch dazu gemacht ist natürliche Nahrung aufzunehmen. Und so gelingt es ihm am besten. Sobald ich die Lebensmittel denaturiere wird es schwierig. Es ist wie einen Dieselmotor mit Benzin oder umgekehrt. Irgendwie geht es nicht auf. Und das ist nicht so dass man sofort nach drei Schlucken stirbt, sondern das baut sich über Jahrzehnte auf und in meinem Umfeld sehe ich sehr viele Leute die ab einem gewissen mittelhohen Altern. 50, 60 oder noch älter, einfach ganz ernsthafte Gesundheitsprobleme bekommen. Und ob das mit dem zusammenhängt. Ich vermute es. Ich kann es natürlich nicht belegen. Ich habe keine empirische Studie für das. Es ist so dass andere wo sich eher natürlich

ernähren die ich kenne eindeutig besser dastehen. Es ha verschiedene Bereiche. Der Grundsatz ist wir sind ein natürliches Wesen, wir brauchen natürliche Ernährung. Das habe ich jetzt definiert indem ich jetzt die Nahrung nicht denaturiert sein soll, dann bleibt sie natürlich und dann geht es auf. Das kann aber auch Muschel, Fisch, Fleisch, Vogel beinhalten. Das sind auch natürliche Produkte. Der vegane Aspekt ist natürlich bei mir sehr wichtig. Hat klar auch mit Gesundheit zu tun. Aber vor allem eine ethische Komponente. Dass ich ein Lebewesen nicht will für meine Gaumenfreude auf die Schlachtbank setzen. Ganz einfach. Und ich war schon in Schlachthöfen, ich war schon... Ich spreche viel mit Bauern, die ihre Kälber zum Metzger bringen und das sind immer noch gute Freunde Aber was sie machen unterstütze ich nicht und das wissen sie auch. Und dieser Aspekt könnte eigentlich schon reichen. Ohne dass man sagt es ist gesünder, sondern dass man sagt hey mir geht es darum, dass ich einfach nicht auf Kosten meiner Essensfreude Lebewesen, Tiere auf die Schlachtbank setze. Das ist für mich eigentlich Grund genug. Ohne dass man sagt habe ich genug Vitamine oder Proteine oder von dem, das reicht mir schon.

Ok. Das ist eigentlich schon ein sehr konkreter Wert. Ethik. Vielleicht hast du ja noch mehr Werte die hinter deiner Ernährung stecken?

Ja der eine Werte ist der Lebenserhaltungswert für Lebewesen. Klar, wenn ich Sesamsamen esse, wie ich vorher gesagt habe, wie wollen wachsen, die zerstöre ich ja auch. Ich gehe davon aus, dass von dem pflanzlichen Lebensmittel das Licht welches das Leben bedeutet in dem Keim... In mich übergeht und mit die Kraft gibt. Und man kann sich natürlich streiten ob das Sinn macht. Ich habe schon dreijährige Kinder an meinem Stand gehabt die mich gefragt haben: «Ja was ist denn das Öl?» Und dann habe ich gesagt ja das ist der Saft der rauskommt wenn man die Samen presst. Und dann hat er die Stirn gerunzelt und gesagt: «Nein, das ist nicht gut, die wollen leben!» Dreijährig das Kind! Und hat dort schon in der Richtung in der ich lebe schon etwas entdeckt. Was aber schon weitergeht natürlich. Und wenn man natürlich das dann durchzieht kann man, dann bleibt nur noch eins übrig dann bleiben nur noch Früchte übrig. Weil das ist das Einzige, sage ich mal, Trendbegriff Karma freie Ernährung, dann bleiben eigentlich nur noch Früchte übrig. Am beste dann die Kerne noch in den Boden setzen und nicht schlucken oder kauen. Dann ist ganz klar kein Leben zerstört worden.

Und woher kommt denn dieser Wert? Also beispielsweise aus dem Yogasutra kommt ja der Wert der Gewaltlosigkeit.

Ja das ist natürlich ganz klar Thema. Ich meine von Gewalt gegenüber Tieren zu Gewalt gegenüber Menschen nicht mehr weit. Also wer bereit ist einer Kuh ins Auge zu schauen und ihr die Kehle durch zu schneiden muss irgendwelche Hemmschwellen überwinden. Und ich kenne Leute die jahrzehntelang Metzger und Schlachter waren und die haben irgendwann gesagt so jetzt ist fertig weil sonst schaffe ich das nicht mehr. Die verarbeiten das psychologisch irgendwann nicht mehr.

Das ist einfach zu viel Leid. Und wer täglich im Leid lebt dem kann es von mir aus nicht wirklich gut gehen. Man kann sich noch so vorstellen man macht es im Guten damit die Leute etwas zu Essen haben. Aber wir sind nicht mehr Höhlenbewohner die abhängig sind von irgendeinem Fleisch. Wir leben in der Fülle, wir können von überall her etwas kommen lassen. Wir haben so viele Möglichkeiten zu essen, dass es heute nicht mehr nötig ist, zum Überleben Tiere zu töten. Wir sind an einem Punkt angekommen wo das möglich ist. Man muss sich nur dafür entscheiden. Das man das nicht mehr will. Aber es ist jedem freigelassen ob er sich weiterhin wie ein Höhlenbewohner ernähren möchte. Kein Problem. Ich bin einfach nicht Part of it.

Und hast du Vor- und Nachteile innerhalb deiner Ernährung?

Also Vorteile gibt es viele. Ernährungstechnische ich meine wenn man Mineralien oder Vitamine will zu sich nehmen, ich meine mit einer Bratwurst schafft man das nie. Ich meine es geht um Früchte und Gemüse grundsätzlich. Früchte und Gemüse sind voller Pflanzenstoffe die einem gut tun. Jetzt ist es ganz entscheidend ob man eine proteinbasierte oder eine fettbasierte Ernährung will. Dann kann es sich schon an die Grenzen kommen. Ich meine ich kann nicht zwei Kilo Bohnen essen nur weil sie viel Proteine haben pro Tag. Das schaffe ich nicht. Und Bohnen sowieso nicht, also ich, die muss man kochen. Kartoffeln, Bohnen, Auberginen sind Sachen die kann ich nicht essen, die muss man kochen. Aber ich denke man schafft das, aber ob die Verdauung da mitmacht mit so vielen Hülsenfrüchten, das sei dahingestellt. Ich gehe auch davon aus, dass das Leben in denen Lebensmittel ja irgendwie so eine Lichtenergie muss sein, die das einfach am Leben erhält, dass das irgendwann einfach spriessen kann. Dass das mir die Kraft zum Leben gibt. Abgesehen von Vitaminen und so. Das ist die auseinandergenommene Theorie von was ist genau drin, was ist genau drin, was ist genau drin? Das sind Proteine, Kohlenhydrate und Fett und wenn man die analysiert und kleiner macht in die Aminosäuren hineingeht und sieht welche sind da drin usw. zum Analysieren können was wir alles brauchen. Wer weiss schon was wir alles genau brauchen? Jeder Mensch ist sowieso ganz anders. Der Aspekt von der Lebendigkeit wird aber nicht untersucht. Den kann man auch gar nicht untersuchen. Und dort steckt bei mir aber sehr viel Potential was die Gesundheit anbelangt, was die Lebendigkeit anbelangt, was das Glück anbelangt steckt eigentlich dort drin.

Spürst du Auswirkungen von deiner Ernährung?

Jaja. Also ja bleiben wir zuerst mal bei mir. Ich habe, seit ich so esse, und zwar schon nach zwei Monaten keinen Zahnstein mehr. Was ich vorher sehr viel hatte. Und nach ein paar Jahren hat mir die eine Dentalhygienikerin gesagt, dass sei ganz normal. Ich esse ja so wie es aussieht gar keine Kohlenhydrate mehr. Keine Teigwaren und Reis und so Sachen, das gibt Ablagerungen. Enn man das nicht mehr isst gibt es auch keine Ablagerungen mehr. Ich war ganz erstaunt, dass sie mir das sagt und sie das weiss und tagtäglich kohlenhydratessende Leute einfach die Zähne schrubben und

nach einem halben Jahr, Jahr kommen sie wieder und machen das wieder. In unserer Gesellschaft ist das halt voll einverleibt das man das macht. Ich meine ich kenne Leute, die essen jeden Tag Teigwaren. Das setzt sich halt viel mehr ab auf den Zähnen. Will man das oder nicht. Dafür hat man ja Dentalhygieniker sonst werden sie arbeitslos. Item. Meine Gelenkschmerzen sind weg. Die Ablagerungen in den Gelenken sind wie entweder aufgelöst oder weg oder weiss auch nicht. Mein Knie musste ich mit 16 operieren und das hat einfach immer weh getan beim Joggen, wenn ich mehr als eine halbe Stunde war. Und so dass es dann zwei Tage weh getan hat nachher. Und das ist ja weniger als sechs Monate sagen wir drei Monate Ernährungsumstellung hat sich das aufgelöst und ich konnte länger Joggen und ohne das ich Schmerzen hatte. Das sind so die zwei Sachen, die Verdauung hat sich reguliert. Das sind so die zwei, drei Sachen die sich als ich sagte ich mache die sechs Monate bewirkt hatten. Deswegen habe ich entschieden ich mache es länger, es hat meinem Körper gutgetan. Ganz am Anfange sind auch Unreinheiten in der Haut weggegangen. Es ist schon noch krass wie es einfach plötzlich besser funktioniert das ganze Getriebe. Jetzt auf mein Umfeld. Ich habe nach einem Jahr, wussten alle schon, dass das jetzt dann vorbei ist. Endlich. Und ich als Hobbykoch endlich wieder meine Lasagne mache und so. Und nachher hat es geheissen ich bleibe glaube ich noch so ein bisschen dran aber ihr könnt trotzdem essen kommen ich mache euch etwas. Und dann habe ich schon gemerkt, dass es verschiedene Ansichten gibt. Von Leuten, die begeistert sind und sagen ja cool, ich will wissen was das ist, bis zu andern die gesagt haben gehst du in eine Sekte oder was ist jetzt genau los? Und das ist natürlich gar nicht der Fall oder. Ja also. Auswirkungen. Positive. Meine veganer Ernährung hat positive Auswirkungen schon nur. Also nicht nur wegen dem Tierleid, sage ich jetzt mal, sondern auch rein ökologisch macht es Sinn. Biologisch zu essen macht auch Sinn. Wie viel Rückstände? Ich meine zwischen Thun und Bern sind alles Bauernhöfe, ich meine welcher ist genau Bio von denen 1%, 5, 10? Aber sicher nicht 80. Und die spritzen einfach wie blöd und haben riesige Rapsfelder die sie bis zu sechs Mal spritzen und das geht alles ins Grundwasser das kommt alles bei uns hier in Bern aus dem Wasserhahn. Es ist nirgendwo ein Pestizidfilter drin, das verleiben wir uns alle wieder ein. Und um dem entgegen zu wirken habe ich mich entschlossen, mit Leuten zusammen zu arbeiten, die Bio oder Demeter anbauen. Die brauchen im schlimmsten Falle, wenn sie Missernten erwarten, dürfen sie auch etwas spritzen gegen irgendeinen Käfer oder so aber das ist nicht einmal ein Prozent von dem was sonst alles verbraucht wird. Also es hat einen ökologische Aspekt, der in meinem Sinne verbessert würde, wenn mehr Leute auf das umsteigen würden. Wenn dann durch die biologische Ernährung. Es hat aber auch Schattenseiten. Die man so betrachten kann oder als Chance eine Lösung zu finden. Wenn ich zum Beispiel in ein Restaurant gehe. Dann kann ich sagen shit ich kann nie mehr in ein Restaurant gehen, das gibt es ja nirgendwo. Aber Restaurants, die ein bisschen clever sind haben auch frisches Gemüse und die können das genauso zubereiten und bevor sie es in die Pfanne schmeissen mir einfach in den Teller. Also in Abklärung mit dem Koch im Vorfeld oder mittlerweile gehe ich einfach und frage. Aber es ist natürlich nicht so eine so eine Art was gehen wir heute,

indisch oder Thai. Also wir gehen mal in eine Beiz und dann frage ich mal ob sie etwas auftischen können, ich rufe schnell an. Ja. Ich war schon an x Fondue Essen in denen 15 Jahren, weil ich auch wenn mich der Duft immer mehr stört von dem schmelzenden Käse aber mir sind die Leute wichtig. Und ich gehe dahin, aber ich esse einfach von dem Fondue nichts und nehme mir einfach etwas mit. Ich habe auch schon vegane Rohkostfondue gemacht aus Nussmasse, Avocado-irgendwas und dann Birne reingetunkt. Und habe mein kleines Caquelon für mich wo wenn jemand will auch noch probieren kann. Und dann ist die ganze Spielerei des Einstechens, rühren, Lachen und so ist wie gegeben. Das ist wie ein Tool, um zusammen einen schönen Abend zu verbringen. Aber man könnte genauso gut sagen: Oh, einen Käseabend wo dann das ganze Wohnzimmer stinkt da gehe ich einfach nicht hin. Aber dann verpasst man halt irgendwie den Anschluss zur Gesellschaft und mein Ziel ist nicht, dass ich irgendwann als Rohkosteinsiedler irgendwo in einer Höhle lande. Ich lebe in einer Gesellschaft wo das was ich mache noch nicht Mainstream ist und mit dem muss manchmal auch umgehen können. Denn es gibt manchmal Leute die kommen und sagen was hast denn du da gegen unsere Milchwirtschaft? Ich muss nicht zum Viehzuchtverband gehen und einen Vortrag halten wollen. Dort werde ich erschossen und komme mit drei Mistgabeln im Rücken nach Hause. Das macht keinen Sinn, die sind in einem andern Film. Und mein Film ist einfach anders.

Fast fertig. Du hast verschiedene Gründe benannt. Kannst du mir noch ein paar Schlagworte liefern warum?

Warum? Weil es Sinn macht! Warum ich es überhaupt angefangen habe ist meine unerschöpfliche Neugierde zu neuen Sachen, die für mich Sinn machen. Ich will das erleben, um mir ein Urteil bilden zu können. Es macht keinen Sinn dem zu sagen, den ich kennen gelernt habe, du bist ein Hornochse, hör doch auf, schau dir mal die Welt an, alle essen gekocht usw. Aber es geht eben tiefer. Viel tiefer. Es ist viel urtümlicher. Es geht zurück auf eine Zeit wo man einfach viel verbundener mit der Natur war. Und klar ist die Welt jetzt anders, aber wenn es einem schlecht geht kann man sich fragen hey nehme ich mir jetzt zwei oder drei oder vier Wochen Zeit, um mal meine Ernährung umzustellen, um mal zu schauen ob es mit nachher besser geht oder nicht. Es ist so wenig Investition. Man muss sich nur den Hebel mal auf die andere Seite setzen und sich sagen hey ich probiere das. Anstatt das ich für jedes Wehwehchen zum Arzt renne und ein denaturiertes Medikament zu mir nehme. Nachhaltigkeit natürlich auch klar. Es ist eigentlich ein Pott von ganz vielen Gründen. Wie gesagt einer reicht. Ich meine, wenn man sich vegan ernähren will heisst das nicht man muss Rohkost. Das ist für mich schon ein Grund genug warum man nicht sagen will ich nichts ändern. Es muss ja nicht so radikal sein. Man kann sich ja ein Zeitfenster geben und sich sagen dann entscheide ich und dann analysiere ich meinen Körper und mache vielleicht ein Blutbild, bin ich wirklich jetzt total bei der Mangelernährung gelandet oder ist das alles nur Blabla?

Also dann frage ich am Schluss immer noch gerne ob ich etwas vergessen habe oder möchtest du noch etwas sagen?

Ja Verzicht haben wir noch gar nicht angesprochen. Ich lebe nicht in einer Verzichthaltung. Ich habe viel, viel, viel, viel mehr Fenster aufgetan was möglich ist. Das ich Spargeln 35 Jahre lang nie, aber nicht im Geringsten hätte roh versucht zu essen. Weil man sie halt einfach immer gekocht hat. Das hat für mich ein Fenster aufgetan. Ich meine eben es gibt Kartoffeln, Bohnen, Auberginen, die ich nicht essen kann. Aber sonst esse ich alles was ich will. In meinem speziellen Fall habe ich mich entschieden auf eine vegane Art die Rohkosternährung zu leben. Aber ich kenne Leute, die essen alles Roh. Die essen Fleisch roh, die essen Fisch roh, Muscheln roh. Ist jetzt nicht meine Welt aber ist für mich sicher natürlicher als das man aus verschiedenen Sauen und Kälbern eine Bratwurst mixt und das als supergeil anschaut. Ist ein bisschen abstrus, aber das ist halt meine Denkweise. Ich sehe mich nicht auf etwas verzichten. Ich habe mich bewusst dazu entschieden, gewisse Sachen nicht zu essen. Das ist eine andere Haltung als ah heute darf ich keine Milch ich nehme jetzt eine Mandelmilch aber eigentlich will ich ja Milch aber wenn ich Milch trinke muss ich ja einen Ersatz haben weil sonst. Aber es braucht im Fall gar keine Milch. Nicht mal die Kuh trinkt Milch. Nur wir haben das Gefühl wir brauchen Milch. Die logische Überlegung wäre Genugsam. Weil kein Tier auf der Welt trinkt fremde Milch. Kein einziges. Nur wir. Ich habe das Gefühl das sind gesellschaftliche Grundsätze, die mal gründlich überdacht werden müssen. Dann wird das Leben viel einfacher.

Ok. Dann bedanke ich mich.

Interview 6: Männlich (35), Koch.

So dann würden wir beginnen. Vielleicht kannst du mal erzählen wie du dich allgemein ernährst, so ein bisschen nach welchen Grundsätzen?

Also bei mir war es halt ein langer Prozess. Also ich habe ganz normal eine Kochlehre gemacht und war in verschiedenen Stationen im In- und Ausland und habe dann mich mehr mit der vegetarischen Küche auseinandersetzen wollen und bin dann im Hiltl gelandet und bin dort dann 7 Jahre geblieben und habe mich sehr angefangen mit dem Thema auseinander zu setzen. Und dann habe ich lange noch nicht auf Fleisch verzichten können und irgendwann ging das dann halt einfach so schrittweise. Und jetzt ernähre ich mich grösstenteils vegan. Bis auf ein paar Ausnahmen, beruflicher Natur, also wenn Projekte jetzt auf vegetarischer Basis sind dann probiere ich die Sachen natürlich. Aber sonst grösstenteils vegan.

Ok. Und gibt es Sachen, von denen du sehr bewusst sagst die würdest du nicht essen. Neben den tierischen Produkten?

Ja. Also ich glaube, wenn man halt eben in dem ganzen Strudel drin ist, dann setzt man sich immer mehr damit auseinander und dann fängt es halt auch an, die ganze Palmölthematik, dann fängt es halt an mit dem ganzen importierten Zeug. Und was aber nicht der Fall ist, dass ich nur Sachen von hier kaufe also das ist im Moment noch kein Thema. Es gibt auch Gerichte, die ich mit Kokosmilch koche. Aber ich schaue schon, dass das ganze Avocado Zeug das halt auch schwierig ist, das ist schon auch Thema bei mir. Das ich halt schon auch auf diese Sachen schaue.

Gut. Und so ein bisschen sehr einfach: Warum?

Ja ich glaube, das mit den Tieren hat angefangen mit dem ethisch-moralischen Aspekt und dann ist es dann weitergegangen halt mit Büchern und Filmen halt was es sonst noch alles für Auswirkungen hat. Sei es im Bereich Klima oder Welthunger. Ja das hat das alles noch bestätigt und intensiviert. Aber ursprünglich aus dem ethisch-moralischen.

Du hast vorher so ein bisschen angetönt. Also wie kam es dazu, dass du vom Fleischesser zum Vegi zum Veganer wurdest?

Eben ich habe. Essen ist durch meinen Kochberuf eh ein grosses Thema und ich habe halt gemerkt, dass... Ich habe 2007, das war so der Punkt, ich hatte schon ein paar Stationen wo ich gearbeitet hatte. Ich habe schon gearbeitet. Und ich habe dann halt gemerkt, dass halt jedes Mal wenn vegetarische Gäste in mein Restaurant kamen, gab es halt für die diesen Gemüseteller. Und ich fand das schrecklich und ich habe hat gefunden, wenn es mir halt an dem Punkt bin wo ich Küchenchef bin nicht so ergeht. Deshalb war der Plan ein Jahr ins Hiltl zu gehen. Ich bin dann länger geblieben, eben sieben Jahr. Ich habe dann auch Kochkurse gegeben. Ich habe Rezeptentwicklung

gemacht und dann auch viel gelesen. Und so ist es trotzdem schwierig gewesen, obwohl ich das ganze Wissen hatte, konsequent aufzuhören. Als Mann ist es eh noch ein bisschen schwieriger. Die ganzen Sprüche die man sich anhören muss. Heute ist es vielleicht nicht mehr so schlimm wie damals. Das hat es auch nicht gerade vereinfacht. Und dann irgendwie habe ich lustigerweise war ich gerade auf einer Reise. Ich hatte zwei Bücher dabei, eines ging um Fleisch und so ein Anti-Vegi/Vegan Buch von einem Koch. Und habe die beiden so gelesen. Ich war dort noch nicht vegi. Und ich habe zu dieser Zeit gerade ein Satay-Spiesschen gegessen und mir ging es so schlecht. Ich habe wochenlang eigentlich nur erbrochen. Und das war so das letzte Mal, dass ich in meinem Leben Poulet gegessen habe. Wirklich konsequent dann aufgehört. Und nachher habe ich mir dann eingeredet, dass nur die Hühnerhaltung so schlimm ist und das alles andere besser ist. Ich habe dann lang Schwein und Rind gegessen. Und irgendwann kam dann der Zeitpunkt wo ich wirklich konsequent aufgehört habe mit allem.

Also so ein bisschen die Pouletsituation, als du das erste Mal so ein bisschen dachtest?

Ja völlig. Das war dann so ein Zeichen hey ja.

Und sonst Einflüsse? Freunde, Beziehung?

Ja. Einflüsse gab es definitiv. Das einte war sicherlich eine Freundin, die mir das Buch gegeben hat, die sich schon lange vegetarisch ernährte. Dann eben das Umfeld auch im Beruf. D.h. die Kochkurse die ich gegeben habe halt. Mit dem Thema auseinandergesetzt. Die Filme, die ich geschaut hatte, die Bücher, die ich gelesen hatte. Das sind sicher Einflüsse gewesen, die auch geholfen haben und ja allgemein. Es war nicht so dass man im Hiltl vegi sein musste, um dort zu kochen, aber man setzt sich halt wirklich dann, wenn du halt nur noch Gemüse kochst, mehr mit dem Thema auseinander.

Also war es in dem Fall ein bewusster Entscheid?

Ja.

Und wie lange ist das in etwa her?

Also der erste Schritt mit Poulet aufzuhören war 2010 gewesen. Und dann konsequent vegi wurde ich im 2014.

Und bist du einer Gruppe oder einem Kollektiv oder so?

Ja voll. Ich glaube am Anfang versucht man sich wirklich so. Es ist eben noch schwierig. Am Anfang wenn man alle diese Film die es gibt sieht, fängt man sich an zu hinterfragen und man überlegt sich warum die anderen nicht so denken. Und dann suchst man halt so Gruppen, die halt dann die Gleichgesinnten, sei es jetzt vegane Gesellschaft wo ich mich dann nach einer Zeit, also erst ein paar Jahre später angeschlossen habe. Slow Food wo nicht ganz in eine vegetarische Richtung geht

aber auch mit der Ernährung, einer nachhaltigen Ernährung auseinandersetzt. Wo auch einer der ersten Schritte gewesen ist, in das Netzwerk hinein zu gehen.

Ok. So vielleicht Was ist dir wichtig beim Essen oder wie wichtig ist dir essen generell? Auf was achtest du wenn du einkaufst?

Ja ich glaube mir ist vor allem wichtig, dass es auch schmeckt. Dass es nicht das typische Körnerpicker-Vegi-Zeug ist. Das habe ich auch nicht gerne habe. Also ich esse auch gerne gut und ich kann halt durch meinen Beruf aufzeigen, dass das möglich ist. Und sonst ist mir halt wirklich wichtig, dass jedenfalls das Gemüse aus der Region kommt und nicht importiert wurde, dass es Biogemüse ist und ja eben, dass es schmeckt.

Ich habe das Gefühl wir sind schnell. Genau. Wie isst du, du bist Koch, ist essen mehr als einfach nur Nahrungsaufnahme?

Ja ich denke mein Job macht es mir schon einfacher oft richtig und gut essen zu können. \$normalerweise ist das für einen Koch im Restaurant schon auch schwierig. Man ist schon auch immer dran, zwar am Kochen man probiert ein bisschen und isst auch nicht richtig. Ich bin halt selbstständig, habe kein Restaurant. Mache eher Projekt, entwickle Rezepte und diese Sachen probiere ich dann natürlich auch zu Hause aus. Sprich entwickle die Rezepte zu Hause und so ist das dann logischerweise auch gerade mein Essen. Und das ist so ein bisschen mein Glück, dass ich verbinden kann und somit eigentlich oft richtig mich gut ernähre. Natürlich gibt es auch die Phasen, wenn viel Stress ist. Viele Events oder viel Bürozeug zu machen wo es auch nicht ganz einfach ist vielleicht dann noch eine grosse Kocherei zumachen. Aber ich schaue dann das zumindest die Zutaten gut sind. Und z.B mal mit Kollegen mal was gutes Kochen zu Hause das gibt es schon auch immer wieder mal. Auswärts ist eh auch ist eh auch ein Thema. Es ist halt auch wieder berufsbezogen. Zum einen was passiert in Zürich was wird gemacht in der Gastronomie im vegetarischen Bereich. Das ist das eine und dann gibt es natürlich auch Mal Situationen mit Kollegen, Familie. Und dann ist es halt manchmal schwierig, wenn jemand anderes das Restaurant wählt. Und ja dann halt man an einem Ort ist und man weiss ja da wird jetzt vegi halt schwierig. Oder vegan vor allem schwierig. Ja dann ist es manchmal schon nicht so lustig.

Gut dann kommen wir zur Gretchenfrage. Erzähl doch mal welche Motive hinter deiner Ernährungsweise stehen, welche Motive stehen dahinter wenn du deine Grundsätze vegan, regional und Bio einhaltest? Vielleicht Vor- und Nachteile?

Vorteile. Ganz klar im Bereich Fleisch. Was da halt passiert oder das Ausmass das es erreicht hat in den letzten Jahrzehnten. Da muss einfach etwas passieren. Die Massentierhaltung. Ich verspreche mir halt eben, dass sich viel mehr mit dem Thema auseinandersetzen. Und dass da wirklich ja etwas passiert. Dass es nicht mehr jeden Tag drei Mal am Tag Fleisch sein muss. Und ich versuche es

halt zum einen für mich selber weil es nicht mehr für mich gestimmt hat. Und durch meinen Beruf versuche ich es halt so ein bisschen weiterzugeben. Zeigen, dass es möglich ist sich wirklich richtig gut oder man muss fast sagen geil zu essen ohne dass es ein Stück Fleisch haben muss. Ähm, dann das ist jetzt das Thema Fleisch. Dann im Bio ist ganz klar wie wir den Boden kaputt machen wie wir unsere Umwelt zerstören mit all dem gespritzten Zeug. Das ist sicherlich einen Grund. Ich weiss nicht ob du das Kochbuch „Leave to root“ kennst. Dort geht es ein bisschen um die Thematik Verwertung vom ganzen Gemüse. Ich habe das mit zwei Mitautoren gemacht. Und das ist sicherlich auch immer ein wichtiger Punkt von mir. Das man versucht alles das geht zu essen. Und bei der Thematik ist halt Bio auch extrem wichtig. Ich kann von einem Radieschen nicht das Blatt essen wenn es der Bauer spritzt. Und mir das nachher selber antun. Also das ist sicherlich ein Grund neben der Umwelt, dass mir mein Körper wichtig ist und ob ich möchte alles das Gespritzte Zeug in mir drin haben. Und eben drum das Thema Food-Waste oder eben alles verwenden ist sicher ein grosser Punkt. Wo mir sehr wichtig ist.

Eben und warum? Also im Sinne von warum ist dir das wichtig, vielleicht kannst du das etwas aufschlüsseln? Vielleicht deine Wertvorstellungen die dahinterstehen?

Genau. Sicherlich allen voran Ethik und Moral nachher die ganze Wertschätzung dem Produzenten und dem Produkt gegenüber. Und das ich halt wirklich... Ich meine mit dem was ich arbeite das ist mein Alltag und ich will es wie wertschätzen und nicht... und drum auch ganz verwenden. Und ja. Gesundheit eben ist ein Punkt. Ja ich glaube das ist so ein bisschen das.

Und siehst du so ein bisschen Auswirkungen von deiner Art und Weise dich zu ernähren? Oder versprichst du dir welche, auf dich, dein Umfeld oder noch weiter bezogen?

Ja die Auswirkungen sind... klar, alleine kann man nicht wahnsinnig viel machen aber wenn wir jetzt viele alleine wären, dann ist es eine Masse. Und die Auswirkungen, das ist so das was ich vorher etwas angetönt habe jetzt beim Fleisch wäre die Auswirkung halt weniger Massentierhaltung, wenn man halt wieder wie früher einfach den Sonntagsbraten hätte oder zwei, drei Mal in der Woche Fleisch isst. Hat es halt einfach die ganze Menge nicht mehr. Die Auswirkung ist auch jetzt in Sachen Leaf to root oder auch No Food-Waste geht es halt wirklich drum eben keine... Die ganze Verschwendung. Eben man muss sich mal das vorstellen. Mein Paradedemüse ist immer das Radieschen. Man kauft sich ein Radieschen und schneidet dann das Blatt weg. Schneidet die Radieschen, kauft einen Blattsalat und macht dann einen Radieschen Salat mit Blattsalat anstatt das man gerade das ganze Radieschen mit den Blättern verwendet und quasi die Blätter als Salat verwendet die geschmacklich viel spannender sind als jeder Eisbergsalat oder Rucola Salat. Und Ich mein das geht ins Geld. Man kann Geld sparen, wenn man nicht ständig muss neue Sachen kaufen. Man verschwendet nicht weil eben es gibt so viele Menschen auf dieser Welt die hungern. Eben man hat neue Geschmackserlebnisse, die man erfährt. Das sind alles Aspekte in dem Bereich.

Und eben das wo ich jetzt gerade gesagt habe mit dem Hungern. Das ist auch nochmal zu der Fleischthematik. Ich meine, wenn du halt wirklich weniger Tiere hast, die du füttern musst ist viel mehr Fläche da wo du für die menschliche Ernährung verwenden kannst. Und das ist definitiv ein Punkt Auch ein Punkt, der mir sehr wichtig ist. Es ist unglaublich wie viel Tonnen wir bei uns. Ich weiss gar nicht mehr was das Kilo pro Kopf ist, ich habe es letztens mal gelesen. Im Jahr. Es ist krass. Und das meiste passiert im Haushalt. Eben dass das Mindesthaltbarkeitsdatum eben schon Panik auslöst. Da stehen einem die Nackenhaare zu Berge, wenn man sich die Mülleimer anschaut. Wenn man halt das Gedankengut hat kann man halt wirklich in dem Bereich etwas bewirken.

Und vielleicht Auswirkungen in deinem näheren Umfeld?

Ja jetzt im ganz nahen Umfeld ist es sicherlich so, dass das bei unserer Familie auch ein Thema gewesen ist. Meine Schwester hat sich dann auch vegetarisch bzw. ernährt sich jetzt konsequent vegan und macht keine Ausnahmen. Ich mache noch viele Abstriche, sie macht gar keine. Sie hat sich dann mit dem Thema sehr auseinander gesetzt. Den Vater konnte ich nicht überzeugen. Eher im Gegenteil. Dort geht es weiter wie bisher oder noch schlimmer. Ja und im Kollegenkreis ja ist es schwierig, weil eben so die Männerkultur z.B. kenne ich sehr gut. Und ich glaube dort das passiert halt auch einmal, dass du ins Restaurant gehst und dann bestellt der eine neben dir eine Gänseleber und du fragst dich dann halt auch was hast du jetzt genau nicht an dem verstanden was ich dir jetzt die ganze Zeit erkläre. Das ist sehr schwierig aber eben, ich probiere vor allem die die sich dafür interessieren, sei es jetzt mit einem Buch oder sei es mit Kochkursen, mit Rezepten so halt wirklich helfen zu können. Zu sagen hey es muss nicht immer das Quinoa-Avocado-Hörnli-Zeug sein. Sondern du kannst wirklich auch schmackhaft für dich Kochen oder für dein Umfeld. Sodass niemand ein Stück Fleisch vermisst. Und so versuche ich halt so ein bisschen mit dem das ganze zu machen.

Und so z.B. eingeflogen. Saisonal ist für mich halt eh regional. Und Avocado ist hier halt nie saisonal. Wie sieht das bei dir aus?

Nein ich schaue. Beim Gemüse ist es halt so, dass ich durch den Beruf das Glück habe, dass es halt wirklich auch etwas ist das ich halt musste. Also was heisst müssen. Es gibt auch Köche denen ist das scheissegal. Aber mir ist es wichtig zu wissen woher mein Zeug kommt. Ich arbeite mit ein paar Gemüsebauern zusammen wo ich auch bei der Entstehung des Buches oft auf dem Feld war. Um zu schauen hey was passiert, wie wächst das Gemüse? Was gibt es sonst noch für Teile, was sonst manchmal auf dem Feld bleibt? Was man eigentlich essen könnte wo niemand sieht? Wie viel Gemüse liegt auf dem Feld wo nie in den Handel kommt? Und das ist mir mega wichtig, dass ich weiss woher das Gemüse kommt. Meine Küche ist Gemüsebasiert, also der Fokus liegt auf dem Gemüse und drumherum Getreide, Hülsenfrüchte sind aus der Nähe und wenn es importiert ist vielleicht mal aus dem näheren Umfeld. Leider. Und dann gibt es halt schon auch Sachen. Ich bin

mega fasziniert von Gewürzen. Ich gebe Gewürzkurse. Und da ist es mega schwierig alles aus der Schweiz zu bekommen. Deswegen beim Gemüse beim Gemüse immer und nur und dann gibt es Ausnahmen z.B. bei Gewürzen oder Öle, die halt irgendwie aus dem Ausland kommen und deswegen ist nicht alles nur... Es gibt ja diese Restaurants 10 km Distanz. Wo sie alles haben. Das ist bei mir, auch durch die Projekte die mache gar nicht möglich. Aber mir ist wichtig, dass ich weiss woher das Gemüse kommt.

Und Früchte?

Schwierig im Winter ja. Mega schwierig. Ich bin zu Glück, nicht so dass ich viel Dessert machen muss. Und sonst schaue ich auch dort darauf, dass ich eben, wenn ich jetzt einen Kochevent habe, dass ich... Ja es ist halt viel, im Dessertbereich wo ich halt auch mit Gemüse mache oder halt Apfel, Birne im Winter. Und sonst nicht viel mehr. Auch für mich selber. Bis auf Bananen, die die Freundin ab und an kauft. Ich selber habe es gar nicht mehr so gerne und esse es nicht oft aber wir haben schon oft bei uns zuhause. Und natürlich Dörrfrüchte, die kommen auch nicht von hier. Die habe ich natürlich schon auch ab und zu. Die ich verwende, verwerte wo ich versuche einen Teil halt bei mir selber zu Dörren von hier aus aber definitiv nicht für den grossen Bedarf. Das ist gar nicht möglich ich habe gar nicht die Lagerkapazitäten, die Zeit dafür. Deswegen ja ist das sicherlich auch nicht alles von hier.

Ich habe mich auch mal nach dem Hiltl wo so der Punkt war ja wie weiter. Selbständigkeit? Bin ich auch erst mal ein bisschen Reisen. Ich habe mich in Kalifornien dann auch ein bisschen mehr mit veganer Küche und Raw-Food-Küche auseinander gesetzt und habe dann so gefunden ja, Raw food ist für mich einfach ein Schritt zu weit. Das geht vielleicht an einem Ort an dem immer Sonne ist. Aber bei uns wo neun Monate Winter ist und kalt, Regen. Da finde ich es sehr schwierig. Ich habe gemerkt für mich ist das einen Schritt zu weit.

Ich glaube das Problem beim Fleisch essen ist immer... Viele kommt halt schnell wieder das Thema ja sie essen ja doch nur Fleisch vom Bauern. Das sagen auch meine Kollegen und dann bestellen sie trotzdem das ungarische Poulet Brüstchen. Da frage ich mich dann auch ja warum Ich meine es gäbe so viele andere Alternativen auf der Karte. Wieso lügst du mich an. Dann steh doch dazu es interessiert dich nicht. Aber dann musst du dich wie nicht rechtfertigen bei mir. Weil mir ist es wie egal. Es ist dir überlassen. Und dann ja eben warum machst du das überhaupt.

So fast fertig. Vielleicht kannst du mir die wichtigsten Gründe nochmal erzählen warum du dich ausreichend ernährst?

Ja also mir ist es wichtig, dass etwas passiert in dem Bereich. Diese Ausmasse die passiert sind. Sei es jetzt im Bereich Nachhaltigkeit, sei es im Bereich Massentierhaltung sind für mich einfach zu krass geworden. Das ich gefunden habe. Ich bringe es einfach nicht mehr über mich, wenn ich sage

ich esse nur noch oder ich esse weiter Fleisch so wie ich es bisher gemacht habe. Und dann habe ich so gefunden ja... Man muss halt immer schaue wenn man ins Restaurant geht oder hat es jetzt das und so. Ist für mich dann auch klar gewesen ich möchte konsequent aufhören und ich habe dann für mich auch gefunden. Ich habe dann gemerkt es geht supergut für mich auch ohne, auch wenn ich Fleisch immer gern gehabt habe. Ein Grund ist auch das Ausmass des Welthungers. Den kann man reduzieren, wenn einfach mehr pflanzlich gegessen wird. Denn du brauchst viel weniger an Protein für die menschliche Ernährung als für das Kraftfutter vom Tier und auch das ist so ein wichtiger Punkt gewesen für mich zum können den Schritt zu machen darauf zu verzichten. Dann Food-Waste das haben wir vorher gesagt, nimmt Auswüchse an von Wegwerfkultur wo so viel noch gut wäre wo man sich selber damit kann ernähren wo noch gut ist. Dann Gesundheit in mir selber. Das ich nicht möchte mir und meinem Körper antun wie ich halt früher gegessen habe. Egal einfach essen egal woher oder was damit passiert wurde oder wie es gespritzt wurde. Und dass ich durch das auch sicher ein mega Veränderung gespürt habe körperlich. Dass es mir dadurch viel besser geht. Das sind ja nicht nur... Ich verzichte ja nicht nur auf Sachen, sondern es kommt ja auch viel Positives dann zurück. Das ich mich halt besser fühle. Dass es mir besser geht. Es ist nicht der wichtigste Punkt gewesen. Ich meine ich kann viel Geld sparen ich meine... Ja nicht das Geld für Fleisch ausgeben. Sprich wenn du darauf schaust Bio, gute Qualität, Schweizer Fleisch. Dann kostet das halt noch viel mehr als wenn man nicht darauf schaut und wenn man halt drauf schaut dann spart man halt extrem viel Geld wenn du ganz darauf verzichtest. JA und ich selber habe halt gemerkt, für mich und für meine Arbeit, dass es für mich viel viel spannender ist, kochen zu können ohne Fleisch. Denn ich musste anfangen, mehr zu überlegen als einfach nur das Fleisch auf den Grill werfen und Fertig. Und Pommes dazu oder irgendwie eine langweilige Beilage. Ich musste kreativ werden und ich habe gemerkt, ich kann die Gäste viel mehr begeistern, wenn ich ein richtig cooles Vegigericht hinbringe, als einfach nur mit einem Stück Fleisch wo ich gar nicht viel dafür kann. Natürlich musst du schauen wegen der Garstufe, aber dann hat es sich. Viel mehr macht man dann nicht. Und deswegen war für mich nach dem Hillt eh klar, dass ich auf dem Bereich bleiben möchte und gar nicht mehr an einen Ort gehen möchte, wo ich Fleisch kochen möchte. Ja ich glaube das ist so ein bisschen das.

Also auch so ein bisschen Entdeckergeist entwickeln?

Völlig. Man geht in den Laden sieht etwas und überlegt sich dann was mache ich damit. Was ich halt auch immer so sehe. Wenn ich Work-Shops für Küchenchefs mache. Ich meine so viele wissen nicht, was es im Winter für Gemüse gibt und haben noch nie etwas von Federkohl gehört oder haben noch nie etwas mit Pastinaken gemacht. Und eben wenn man nur mal einen Tag an einen Markt geht, dann sieht man was es für eine Vielfalt eigentlich gibt. Und dann ist es halt wie mega cool für

einen Koch, der will, auch wirklich auszuprobieren und kreativ zu sein und etwas Neue hinzuzaubern. Und da passiert leider noch viel zu wenig wo so viel Potenzial wäre und ich versuche dort halt auch ein bisschen die Leute zu motivieren und die Köche zu motivieren in dem Bereich.

Lernt man das nicht in der Kochschule?

Ich meine das Thema Gemüse ist sicher. Also ich habe keine Lehrlinge, ich weiss nicht wie jetzt der Stand ist. So wie ich gehört habe ist nicht viel passiert. Also zu meiner Zeit war das Thema Gemüse natürlich auch ein Thema. Ich erinnere mich einfach an meine Lehrzeit wenn ich.... Wenn das Thema Fleisch war, dann mussten wir ein, zwei Wochen in der Metzgerei oder im Schlachthof arbeiten. Und Fisch genau dasselbe, bei Bianchi beim Fischler filetieren, schauen was gibt es für Fische und so. Und beim Thema Gemüse war es einfach so ein halber Morgen, da ging man auf den En Gros Markt u zu sehen wie das Gemüse importiert wird. Kisten abgefüllt und dann war das Thema durch. Und heute zu tage, und auch bei der Entstehung vom Buch, als wir mit ein paar Protagonisten, Köchen, Produzenten, die alle so ein bisschen den gleichen Nenner hatten, auch ein Koch muss heraus aufs Feld. Um zu sehen was gibt es für Gemüse, wie entsteht das, wann ist Saison. Halt so wie früher du machst vier Mal im Jahr ein Menu, du weisst ein halbes Jahr vorher was du kochst. Das geht einfach heutzutage nicht mehr mit dem Klimawandel. Es wird viel später... viel später kommt das Gemüse. Man kann wie nicht mehr so weit im Voraus planen. Was immer noch in so vielen Restaurants der Fall ist. Das man ein halbes Jahr vorher aufschreibt, ja Spargeln, Wein. Spargeln gibt es noch lange nicht. Und geschmacklich sind das Welten, wenn du etwas kaufst, dass jetzt in der Saison ist und von da ist. Also als irgendwie Erdbeeren die du das ganze Jahr kaufst. Und das habe ich jetzt noch nicht so angesprochen, diese Verfügbarkeiten, dass du immer alles bekommst, das ist halt schon auch nicht so positiv. Weil, eben im Januar fängt es jeweils an mit den ersten Spargeln wo sich dann die Leute vollkaufen. Und wenn wir dann bei uns die Spargeln haben, dann sind sie schon satt und haben gar keine Lust mehr. Dabei sind erst dann die richtigen Qualitäten an guten Spargeln bei uns. Ja. Das ist schon schwierig. Ich meine ich find auch, man kann wie nicht verbieten aber das Umdenken muss bei jedem einzelnen passieren. Ja was das für Auswirkungen hat und auch was der Geschmack für Unterschiedliche... wie viel besser das eigentlich sein könnte.

Eben. Es ist ja irgendwie absurd, dass wenn das Zeug nicht exotisch ist, es irgendwie nicht als so gut empfunden wird. Also inzwischen ist man exotisch, wenn man etwas mit regionalen Produkten macht.

Das ist so ja. Völlig. Aber ich glaube ja. Es ist noch schwierig, die Hoffnung ist schon da, dass ein Umdenken bei vielen passiert.

Vielleicht möchtest doch noch etwas sagen, habe ich etwas vergessen?

Nein, ich glaube das ist gut so.

Super, danke!

Interview 7: Männlich (ca. 45), Athlet.

→ Aus dem Einleitungsgespräch, ohne einleitende Frage aufgenommen und transkribiert:

Also ich denke man muss auch sehen, von was auf was Leute gewechselt haben. Zum Beispiel auf Netflix gibt es jetzt diese Dokumentation «The Game Changer», wo Leute vegetarisch oder vegan gegangen sind wo sich ihr ganzes Leben verändert hat, verbessert hat. Plötzlich erholen sie sich besser und so weiter. Aber das Ding ist, wie haben sie sich vorher ernährt und wie ernähren sie sich jetzt. Auch der Typ von dem du erzählt hast, der nur Rohkost isst. Was hat er vorher gegessen. Hat er vorher nur von McDonalds gelebt und dann auf Rohkost umgestellt. Nämlich das war der Fall bei vielen Leuten bei The Game Changer, sie haben von null Gemüse Diät auf vegetarisch gewechselt, die fühlen sich natürlich besser. Aber das ist natürlich eher weniger... Und ein Aspekt ist natürlich der Challenge-Aspekt, dass Leute es einfach als eine Challenge sehe und das dann umsetzen.

Ok, ich probiere das Interview so offen wie möglich zu gestalten. Es sind fünf Fragen. Also legen wir los. Vielleicht kannst du mal erzählen wie du dich ernährst. Nach welchen Grundsätzen.

Ja also das ist eine sehr allgemeine Frage. Also ich achte sehr darauf was ich esse. Ich verfolge einen Plan, wo die Mengen vorgegeben sind. Weil ich nicht ein sehr gutes Körpergefühl habe für satt sein. Und ich esse auch sehr schnell. Und ich... Bis ich merke, dass ich dann satt bin habe ich meistens schon zu viel gegessen. Und deswegen verfolge ich einen Plan, wo alle Mengen vorgegeben sind. Und ausserdem Plan esse ich eigentlich nichts. Aber der Plan hat auch kein Defizit. Also ich nehme ab, wenn ich den Plan verfolge und das ist natürlich auch ein grosses Ziel, weil es ist wichtig für Ausdauersport, dass du leicht bis aber trotzdem Leistung bringen kannst. Aber ich arbeite halt nicht mit einem sehr grossen Defizit. Ich nehme immer noch 2500 kcal am Tag zu mir. Plus was ich für den Sport brauche. Wie ich mich ernähre hat sich, also seit 10 Jahren hat sich das, wie ich denke, ständig verbessert. Als ich mit Sport angefangen habe, habe ich zuerst gedacht ja ich kann sowieso essen was ich will, weil ich so viel Sport mache. Am Anfang habe ich auch abgenommen aber dann bis zu einem bestimmten Punkt. Und egal wie viel Sport ich gemacht hatte, ich konnte nicht mehr abnehmen. Und dann habe ich halt immer mehr an der Ernährung gebastelt. Sehr viel Grünes in mein Essen eingeführt. Und am Schluss bin ich dann 2016 auch zu einem Ernährungsberater gegangen und 2017 habe ich den Plan umgesetzt. Und nach dem Plan habe ich dann noch mal 5 Kilo abgenommen, die ich dann auch nicht mehr zugenommen habe. Und für mich ist wirklich die Menge und ja das halt Gemüse und das grüne daran. Also ich esse so grob gesagt zum Frühstück viele Kohlenhydrate, zum Mittag an die 70 g Kohlenhydrate, mit 150, 200g Gemüse und so an die 100, 150g Eiweisse. Also Fleisch, Poulet oder Fisch. Ich benutze keine Fertigprodukte will Fertigprodukte sind für mich kein Essen. Es ist kein Lebensmittel, es sind Produkte. Und also 95% das ich fürs Kochen benutze ist frisch. Ich koche dreimal am Tag daheim. Meistens esse ich

zweimal am Tag warm und also das Ziel ist wirklich, das ideale Gewicht zu haben aber auch leistungsfähig zu sein. Für Sport schaue ich halt auch auf die Intensität, wie ich trainiere. Also wenn sie eher niedrig ist, verzichte ich eher auf Kohlenhydrate. Also ich arbeite dann wieder nicht mit einem Kaloriendefizit. Anstatt Kohlenhydrate zu mir zu nehmen, nehme ich dann halt Fett zu mir. Avocado, Nüsse, MCT-Öl, Kokospaste und solche Sachen esse ich dann vor dem Training. Sonst wird wieder das Energiedefizit zu gross. Und wenn die Intensität hoch ist nehme ich mehr Kohlenhydrate zu mir, in dem Fall kann es auch sein, dass das Schokolade ist oder Marzipan oder Kekse, Gels, also grundsätzlich in dem Sinne. Also ich kann sagen, dass ich auf wenig verzichte, weil ich alles esse aber der Zeitpunkt wo ich esse einsetze (**Ernährung einsetzen—Anm.**), ist für mich elementar. Esse ich jetzt keine Schoggi oder Marzipan mehr. Nach dem Essen, nach dem Mittag macht es auch nichts zum Frühstück haue ich mir auch nicht sämtliche Scheisse rein. Aber wenn ich dann hart trainiere, haue ich mir sämtliche Scheisse rein.

Aber Fleisch und so isst du?

Ja also weisst du wegen des ganzen Fleischbewusstseins und alles esse ich jetzt auch viel viel weniger Fleisch. Ich kann dir jetzt nicht sagen, dass ich so ein, zweimal in der Woche Fleisch esse. Es kann auch mal drei, viermal sein. Manchmal einmal. Aber das Bewusstsein ist da. Aber jetzt wirklich weniger wegen dem Sport, Fleisch ist auch in meinem Ernährungsplan aber mehr weil es jetzt thematisiert wird und weil es schlecht für die Umwelt ist, deswegen esse ich weniger Fleisch. Aber Verzicht ist es überhaupt nicht, weil ich meine Fisch ist auch etwas mega feines.

Und gibt es Sachen, auf die du in der Ernährung bewusst verzichtest. Wo du sagst die kommen mir einfach nicht auf den Teller?

Ja. Chips. Ich liebe Chips aber esse nicht. Weil ich denke es gibt nichts Gutes in Chips für deinen Körper. Frittiertes, genau wegen Qualität. Alkohol habe ich mega gern, Wein habe ich mega gern aber verzichte ich. Ich habe sogar ein schlechtes Gewissen wenn ich trinke. Und ja manchmal habe ich schon Lust auf Süsses. Aber dann verzichte ich halt. Weisst du ich habe dann immer das grössere Ziel vor meinen Augen und weisst du je weniger du isst, desto weniger suchst du es auch. Also du gewöhnst es dir auch quasi ab.

Ok. Und warum verzichtest du auf diese Sachen?

Leistung. Gewicht. Auch psychologisch. Wenn ich einmal anfangen. Es ist einfach 100% dabei zu sein als 99%. Ja und, also schlussendlich wie ich es mir auch rechtfertige und auch anderen Leuten probiere zu erzählen, es ist auch wirklich nur ein Produkt, dass bei hochintelligenten Leuten entwickelt wurde. Also wie du, gut deinen Job machst, so wie ich meinen Job gut mache, so machen ihn diese Leute auch gut. Dass sie irgendetwas produzieren, wo wir nicht widerstehen können. Und damit wir es kaufen. Sie produzieren es nicht, weil es gut für uns ist oder weil es gut für die Umwelt

ist. Sie produzieren es rein nur um es zu verkaufen und um Gewinn zu machen. Und das ist mir auch sehr bewusst. Und deswegen kann ich auch einfacher verzichten.

Und wie kam es dazu, dass du dich so ernährst? Hast du schon immer so gegessen?

Nein nein. Also es war nicht von einem Tag auf den Anderen. Es hat sich entwickelt über 10, 12 Jahre und es entwickelt sich immer noch weiter. Also jetzt zum Beispiel ist das aktuelle Thema, weniger Fleisch zu essen. Und hochwertigeres Essen oder hochwertigeres Fleisch oder hochwertigeren Fisch zu essen. Aber halt weniger. Viel mehr Gemüse. Viel mehr Sachen auch selber zu Hause zu machen. Also das ist so eine Entwicklung, die noch weiter geht. Ja Grund war Leistung zu fördern, abzunehmen. Und ich bin zum Ernährungsberater gegangen, weil ich andere Probleme hatte. Weil ich erschöpft war. Zu viel Sport, zu viel Leben, zu wenig Schlaf. Und deswegen bin ich zu ihm gegangen. Dann hat er mir auch so einen Ernährungsplan gegeben und so habe ich dann angefangen. Und dann habe ich halt gesehen, wie viel ich eigentlich essen soll. Vorher war mir nie bewusst, wie viel ich eigentlich essen soll. Und ich denke, dass ist auch das Problem bei vielen Leuten, ich sehe meine Mutter, sie ist fast 80 Jahre alt, sie geht zum Buffet, macht sich einen Teller voll. Und dann denkt sie, ja das ist ja nichts. Stimmt das ist wirklich nicht viel. Aber sie ist 80, ihr Grundumsatz ist vielleicht 1200 kcal am Tag. Sie bewegt sich sehr wenig, vielleicht verbrennt sie nochmal 200 kcal. 1400 kcal über drei Mahlzeiten ist was sie eigentlich braucht. Aber wenn sie bei einer Mahlzeit 800-1000 kcal isst, dann ist das halt zu viel. Das ist halt unser Problem man. Wir haben das Gefühl nicht, das Verständnis nicht, für die Menge, die wir essen. Weil wir es einfach alles haben können, alles ist so einfach verfügbar. Ja. Und der Ernährungsplan hat mir in diesem Sinne das Bewusstsein geschärft.

Kleine Zwischenfrag, hattest du am Anfang manchmal Hunger?

Fast nie. Also ich habe, wenn ich wenig trainiere, dann ist sowieso Hunger kein Thema, dann ist der plan völlig ausreichend. Wenn ich mehr trainiere, dann muss ich halt darauf achten, dass ich während des Trainings mehr esse nicht während der Mahlzeit. Mahlzeiten sind immer gleich gross. Und wie gesagt der Ernährungsplan hat mir wirklich geholfen, die Menge richtig hinzukriegen. Und das kommt jetzt zu dem Thema Suffizienz. Nämlich wie viel essen brauchen wir? Wie viel müssen wir essen, damit es uns gut geht? Und ist das dann immer noch verzichten? Wir essen nämlich alle viel zu viel. Wir gehen in ein Restaurant. Ich wiege 85 kg bin 1m 85 gross, habe einen Grundumsatz von 2000 Kalorien. Sagen wir mal ich gehe mit einer Kollegin, sie ist 1,60 gross, wiegt 50kg, Grundumsatz von 1300 kcal. Aber sie ist klein und braucht weniger. Wir gehen ins Restaurant, bestellen und kriegen genau die gleich grosse Portion. Entweder jemand von uns isst zu viel oder jemand zu wenig. Das ist halt das Ding. Es geht noch nicht mal um Suffizienz. Also essen wir genug. Das Thema ist wir essen viel zu viel. So viel, dass es uns schadet. Und das ist das grosse Thema.

Wir essen zu viel, soviel das es uns schadet. Es geht nicht Mal, um genügend zu essen. Wir sollen zuerst mal weniger essen.

Und wegen der Zusammensetzung. Ich denke auch wenn man das auf Makroebene hinkriegt, ich denke dann ist es auch auf Mikrobasis richtig. Und dann muss man schauen: Eiweiss, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe. Und klar, die Zusammensetzung. Wir essen viel zu wenig Ballaststoffe, viel zu viel Kohlenhydrate. Viel zu viel Eiweiss. Und mit dem Eiweiss kommt auch das Fett. Und ja die Zusammensetzung ist auch ein grosses Thema. Würden wir mehr Ballaststoffe essen, dann bräuchten wir auch nicht so viele Kohlenhydrate. Und deswegen ist es auch wichtig, dass du halt bei jeder Mahlzeit halt genügend Ballaststoffe zu dir nimmst. Was von Kalorien-Sicht sehr wenig hat, dich aber füllt. Und dann kriegst du halt nicht gleich wieder Hunger.

Und hattest du in deinem Leben eine Situation, die deine Ernährung verändert hat? Also so eine Art Auslöser, z.B. ich fange jetzt an Marathons zu laufen, deshalb beginne ich jetzt anders zu essen?

Ja. Aber über Zeit. Also wirklich, es war nie ein plötzlicher Punkt. Ich habe nie gesagt von nun an esse ich kein frittiertes Essen mehr. Ist einfach ausgefallen. Ja.

Bist du einer Gruppe, in der du dich über Ernährung oder so austauschst?

Also ja meine Freundin isst auch sehr bewusst. Wir essen genau gleich. Eine gute Ernährung ist genau gleich wichtig für uns. Also über Ernährung während Sport? Ich folge natürlich meinem Ernährungsberater, ich finde er ist ein Guru in dem. Und ja ich lese halt auch viel über Ernährung im Sport. Aber so eine aktive Diskussion führe ich eigentlich wenig. Es ist mehr dass ich mich immer wieder versuche zu erkundigen, was ist aktuell? Was sind die neuen Erkenntnisse?

Was ist dir wichtig, wenn du einkaufst? Gibt es Sachen, auf die du achtest?

Absolut. Also nie Fertigprodukte. Dann... ich kaufe auch alles 50% ist bei Coop, darauf schaue ich. Fleisch kaufe ich nie zum vollen Preis. Ich kaufe nur 50% Produkte beim Fleisch. Dann immer, dass ich halt reichlich Gemüse und grünes zu Hause habe. Mehr Gemüse als Früchte.

Und ist dir dabei wichtig woher das kommt oder wie das angebaut wird?

Weisst du meistens sind die regionalen Produkte teurer. Und dafür bin ich, wenn das Produkte jetzt Bio ist, ich bin bereit für Bio zu zahlen. Aber ich bin nicht bereit einen Aufschlag für regional zu bezahlen. Das finde ich auch eine Frechheit. Was auch ein sehr aktuelles Thema ist, alle Bioprodukte in Plastik zu verpacken finde ich auch eine Frechheit. Aber ich muss es halt kaufen, weil es Bio ist, auch wenn es verpackt ist. Oder halt Naturafarm von Coop. Aber nicht-Bio kaufe ich nie, ausser es ist Fisch. Saisonal. Ja aber achte ich jetzt nicht extra darauf. Und vielleicht wäre das nachher, weisst du, was ich in zwei Jahren achten werde. Also was ich weiterentwickle was ich als

nächstes darauf achten werde, dass ich halt nur wirklich regional esse und vom Bauernhof esse aber zurzeit ist es nur, mir noch nicht sehr präsent. Auch preislich. Eben auf Märkte gehe ich auch nie. Ich weiss aber auch auf den Märkten verkaufen sie Mango. Und ich weiss dass die Mango nicht aus dem Züri-Oberland kommt. Also dann z.B. Kollegen von mir haben Biohöfe. Wenn sie dann sagen ja wir haben jetzt diese Produkte und sie sagen dann soll ich bestellen, dann bestelle ich immer dort. Konfi und so kaufe ich auch immer vom Hof. Ja aber. Wie gesagt, dass wäre dann der nächste Schritt, dass ich mehr saisonal und regional esse.

Und dann so ein bisschen beim essen so generell. Ist bei dir Essen mehr als nur Zweck? Probierst du mit deiner Freundin z.B. Sachen aus oder so?

Also ich mache schon einen Unterschied etwas Feines zu essen. Klar essen ist... Natürlich ein wichtiger Aspekt ist die Leistungsförderung, aber man kann auch die gleichen Zutaten anders mischen und es dann natürlich viel toller haben.

Aber es ist nicht so als würdest du ständig irgendwelche Sportlerrezepte oder so ausprobieren?

Doch doch, also mache ich zu wenig. Das wäre vermutlich auch wieder ein nächster Schritt, aber ich finde es schon spannend und interessant und gut das zu machen. Weissst du nach einer Zeit, also wenn ich nicht aufpasse esse ich einfach zu jeder Mahlzeit ein Stück Fisch oder Fleisch oder ein Stück Eiweiss, Kohlenhydrate oder Gemüse. Weissst du. Man könnte ja auch eine Wähe machen, wo man genau die gleichen Inhalte hat aber so hat man natürlich einen ganz anderen Geschmack. Ja das machen wir aber viel zu wenig. Aber ja, also ich denke, wenn du willst das Leute gesund essen, dann muss es so sein. Dann muss es wirklich auch schön vorbereitet sein. So schön oder sogar noch schöner, wie ungesundes Essen. Sonst finden es natürlich die Leute langweilig.

Und z.B. mit Gewürzen, Salz?

Aber auch wieder zum... Also bewusst. Z.B Kurkuma, Ingwer, roter Pfeffer das ist alles sehr anti-inflammatorisch und das machen wir viel von diesen Gewürzen rein um die Erholung wieder zu unterstützen. Also wieder sehr gezielt. Also nicht nur wegen dem Geschmack.

Das hat ja schon auch viel mit Kontrolle zu tun nicht? Ich frage mich gerade wie es ist wenn du in ein Restaurant gehst?

Ja Kontrolle tönt so negativ. Da bin ich nicht ganz einverstanden aber halt... Aber ich habe tatsächlich Mühe mit Restaurants, weil ich, wie du formulierst wegen der Kontrolle, weil ich nicht weiss, was drin ist. Und wenn wir auch im Restaurant essen, bestellen wir auch immer eine Portion gegrilltes oder gekochtes Gemüse zu der Mahlzeit, weil dann einfach davon zu wenig kommt. Und was wir dann halt auch machen damit wir die Menge kontrollieren können. Es ist üblich, dass wir eine

Portion Gemüse, einen Starter und nur einen Hauptgang bestellen, den wir uns dann teilen. Weil die Portionen in vielen Restaurants auch viel zu gross sind. Zurück zu suffizient. Ich will auch nicht mehr essen als was ich brauche will ich halt meine Form behalten will. Wenn ich zu viel esse, nehme ich zu und das will ich nicht.

Ok du hast jetzt schon sehr viel gesagt. Ich möchte aber noch etwas spezifischer Fragen. Was versprichst du dir wenn du so isst wie du isst? Welche Werte stehen dahinter? Oder welche Vorteile ergeben sich? Oder auch Nachteile?

Leistung. Leistung, Gesundheit. Und weisst du, wenn du gut isst, dann fühlst du dich auch gut. Und wenn du einmal weisst wie es sich anfühlt, sich gut zu fühlen dann willst du sich auch nicht mehr schlecht fühlen. Also wenn ich jetzt ein Glas Wein trinke, dann habe ich Schlafprobleme, dann kann ich nicht mehr so gut schlafen. Und ich will nicht, dass das passiert. Wenn ich am Abend viel esse, schwer esse, dann kann ich in der Nacht nicht schlafen. Dann bin ich am nächsten Tag schlecht drauf, ich will nicht, dass das passiert. Also ich will wirklich topfit sein. Also nicht nur aus der sportlichen Sicht. Also topfit auch im Leben sein. Und ich denke die Ernährung hat einen sehr grossen Einfluss. Und deswegen ist es eigentlich schon ein Verzicht, aber wenn du das zusammenstellst, zusammenbringst mit: Ja aber wenn du das nicht isst dann geht es dir gut und diese Sachen sind nur Produkte damit du es kaufst und damit du es isst und damit andere Leute Geld verdienen, so kann ich es dann eigentlich gut rechtfertigen, also dann ist es plötzlich also kein Verzicht mehr. Also es ist ein Verzicht, weil es es gibt aber es sollte es eigentlich gar nicht geben.

Also quasi du verzichtest aber das Endprodukt fühlt sich so gut an, dass es den Verzicht aufwiegt?

Genau. Und also auch wirklich, ich habe verzichtet und es gab Zeiten da war es auch hart. Aber weisst du zwei Stunden später. Und am nächsten Tag habe ich nie gedacht ach ich wünschte ich hätte es doch gegessen oder ich wünschte ich hätte noch ein Glas Wein gehabt oder ich wünschte... Ich bin immer am nächsten Tag zufrieden, dass ich es nicht gemacht habe. Auch wenn es in dem Moment schwierig ist.

Wird das nicht auch besser mit der Zeit?

Ja. Schwer zu sagen. Weisst du jetzt ist weiss nicht ob das richtig ist mit Zucker und Sucht und dass es halt so süchtig macht wie Kokain. Ich weiss nicht ob das alles richtig ist. Und ich weiss nicht ob es dann auch wirklich so ist, wenn man halt keine Süssigkeiten mehr nimmt, dass man dann nachher weniger Sucht... Ja. Aber ich glaube es schon auch, ich denke es wird schon einfacher ich denke schon. Was auch natürlich... Was auch wichtig ist. Wenn du verzichtest trittst du gegen deinen Willen an. Und das Ding ist halt der Wille ist keine unlimitierte Ressource. Und wenn du jetzt deinen Weill dafür einsetzt, dass du Schoki nicht nimmst, kann es sein, dass du nachher Probleme hast wo

du deinen Willen brauchst aber keine Energie mehr hast, weil du deinen Willen schon benutzt hast. Ich habe das von einem Buch. Und da muss man halt auch achten. Wenn man auf Verzicht lebt und immer seinen Willen benutzt, dann ist das natürlich immer sehr anstrengend, deswegen ist auch immer sehr wichtig, dass du deine Umgebung so gestaltest, dass du überhaupt nicht in Versuchung kommst. Und das versuche ich, also das habe ich auch viel gemacht im Haushalt. Also Sachen nicht mehr kaufe, dass sie nicht mehr zu Hause sind. Sachen gut verstecken. Wenn ich mir etwas nehme, nie aus dem Schrank essen, immer in eine Schale reinnehmen, dann zum Platz gehen, ein paar Minuten warten und danach essen. Langsam essen. Wenn man nämlich am Schrank ist und anfängt zu essen... Und dann kommt es auch. Wenn du es nicht siehst, nicht vor den Augen hast. Ist es dann immer noch ein Verzicht? Wenn du nicht daran denkst, ist es immer noch ein Verzicht? Und wenn du deine Umgebung halt so gestaltest, dann ist deine Umgebung halt kein Thema mehr.

Ok. Und merkst du irgendwelche Auswirkungen von deinem Handeln resp. Deiner Art dich zu ernähren? Dich selber, Umfeld oder Gesellschaft oder so?

Ja. Also ich bin definitiv fitter. Dünnere. Also definierter. Leistungsfähiger. Sehr wenig verletzt. Ja und natürlich gebe ich auch gerne an. Ich zeige auch Leuten, dass man ohne Fertigprodukte auch sehr gut kochen und essen kann. Also mein Wissen zu teilen. Ja. Je näher die Leute sind, desto schwieriger ist es die Leute zu erreichen oder zu überzeugen. Also fremde hören dir eher zu als dein engerer Kreis. Ja und es ist natürlich auch blöd, ich denke ich bin sehr fit und sehe auch fit aus und wenn dann so ein Typ kommt mit einem riesigen Bauch und mir Unterricht über gesunde Ernährung gibt, dann weisst du dann komme ich nicht ganz so klar. Aber ja ich spreche oft über Ernährung, besonders über Menge. Bei mir das so das dominante Thema. Ich denke Leute essen eher zu wenig oder zu viel. Oder am falschen Zeitpunkt. Und das thematisiere ich oft. Aber ich habe Leuten nie gesagt, dass sie kein Fleisch essen sollen, kein Fisch essen sollen oder also... oder dass sie sich aus der Umweltsicht nachhaltig ernähren sollen. Habe ich nie thematisiert. Also nie aktiv oder proaktiv thematisiert.

Ok wir sind fast durch. Vielleicht kannst du doch nochmal deine Gründe sagen, warum du so isst wie du isst?

Um gesund zu sein, um fit zu sein, um nicht zuzunehmen, leistungsfähig zu sein. Als wirklich gesundheits- und Leistungsbezüge. Gründe. Bessere und schnellere Erholung.

Ok falls ich etwas vergessen habe oder du noch etwas sagen möchtest, kannst du das jetzt gerne tun.

Ja also ich denke, dass das Thema Suffizienz sehr wichtig ist in der Ernährung, aber nur aus dem Grund, weil wir alle viel zu viel essen. Und ich finde das ist auch schwierig herauszufinden, wie viel man wirklich essen soll. Ja, aber ich finde... Das ist das Ding, das einen Unterschied machen würde.

Ernährung ist auch eine riesige Belastung für den Körper, Verdauung ist eine riesige Belastung für den Körper. Ich weiss nicht ist das 14 – 20% von der Gesamtenergie, die wir brauchen für die Verdauung. Und wenn wir dann noch mehr essen, ist es noch eine grössere Last für den Körper. Natürlich verstehe ich auch, dass wir in einer Welt leben wo das Leben extrem einfach ist. Also zumindest hier in Europa für viele Leute die grösste Befriedigung ist essen. Deswegen gibt es auch so viele Leute die als Hobby «Tasting World Kitchen», Wein Degustationen und so haben. Weil ja es einfach eine einfache Befriedigung ist im Leben wo wir uns nicht mehr befriedigen können, weil es halt so einfach ist. JA und deswegen ist es für mich ein schwieriges und heikles Thema. Ich denke, weil Leute Ziele haben im Leben, grössere Ziele – für mich ist es Sport – für andere kann es sein dass sie mit 60 immer noch mit ihren Kindern mithalten können. Für andere kann es sein abnehmen. Für andere kann es sein, dass sie in einer Hilfsorganisation noch weiterhelfen können, also anderen Leuten in Armut helfen können. Also wenn sie ein grösseres Ziel haben denke ich wird es einfacher sein die Ernährung zu ändern/anzupassen, dann kann man nämlich sehen, wie die Ernährung dich unterstützt, dein Ziel zu erreichen. Zurzeit ist Ernährung ein Ziel selbst. Gut essen. Heute gehen wir gut essen. Aber warum gehst du gut essen? Nämlich gutes Essen tut deinem Körper gut und dann kannst du das das das erreichen. Solange das Essen ein Ziel ist, werden wir immer zu viel essen. Falsch essen, das Essen ist ein Werkzeug, um dein grösseres Ziel zu erreichen. Die Leute werden immer denken, dass es eine sehr traurige Ansicht ist. Aber das sind wahrscheinlich auch die Leute, die keine grösseren Ziele im Leben haben.

Interview 8: Weiblich (32), Produktmanagerin.

Genau. Vielleicht kannst du zum Anfang einfach mal erzählen wie du dich ernährst. Nach welchen Grundsätzen usw.

Also ich esse grundsätzlich alles. Also ich folge keiner speziellen Diät irgendwie vegetarisch, vegan oder sonst irgendetwas. Ich vertrage auch alles zum Glück. Aber ich versuche mich saisonal zu ernähren und da schaue ich wirklich fest drauf. Also im Winter kaufe ich keine frischen Tomaten oder Peperoni oder so. Ich esse wenig Fleisch. Und wenn Fleisch, möglichst aus graslandbasierter Produktion. Also vor allem Grasland oder Weide Fleisch. Ich schaue darauf, dass ich vor allem Bioprodukte kaufe. Es sind nicht ausschliesslich Bioprodukte, aber es ist mir wichtig sind es Bioprodukte. Und nicht fest verarbeitete Produkte. Also ich kaufe natürlich auch mal Schoki oder Chips und so aber auch mal einen Fertigteig oder so, aber ich versuche eigentlich auch Saucen und so oder Teige oder mal Brot oder Zopf und so Sachen selber zu machen.

Ok und einfach für das Verständnis, saisonal heisst für mich eigentlich immer auch regional, denn eine Avocado beispielsweise ist hier nie saisonal.

Ja genau, also ich esse schon ab und zu auch mal importierte Produkte wie eben Avocado aber auch Bananen oder Orangen oder so Sachen oder auch Reis. Also ich esse jetzt schon nicht nur regional. Aber ich versuche saisonale Produkte, die es in der Schweiz gibt auch in der Saison zu essen. Und versuche jetzt z.B. Avocado oder so nicht zu viel zu essen. Weil es auch einfach super andere Alternativen gibt.

Und gibt es Sachen wo du ganz bewusst sagst hey das kommt mir nicht auf den Teller?

Also wenn ich selber koche versuche ich wirklich oder auch wenn mein man kocht, er hat musste da ein bisschen durch meine Umerziehung gehen denn er ist ein bisschen weniger bewusst in Sachen Ernährung als ich es bin, also für mich ist es, also konventionelles Fleisch kommt bei mir sehr selten in Frage oder in den Warenkorb. Nur wenn ich irgendein spezielles Gericht machen will und es gibt keine Alternative oder die Alternative zu mühsam ist zu beschaffen. Also beim Fleisch bin ich eigentlich recht kritisch Und ich versuche eigentlich auch wenig Schweinefleisch oder Poulet zu kaufen eben weil die zu fest gefüttert werden. Auch im Bio. Etwas dass ich wirklich gar nicht... Also wirklich gar nichts würde ich jetzt nichts essen. Und wenn ich jetzt irgendwo eingeladen bin esse ich auch alles oder so.

Warum?

Also ich denke es hat ganz verschiedene Gründe. Ich bin auf einem Biobauernhof aufgewachsen, meine Eltern haben schon in den 80er Jahren auf Bio umgestellt und waren dann so Hippies. Die Körner gegessen haben du so. Das hat mich natürlich geprägt als ich aufgewachsen bin. Mit den

eigenen Produkten und zu einem gewissen Teil Selbstversorgung und wir haben halt das gegessen das wir hatten und natürlich schon auch gekauft und dass dann auch selber eingemacht und das mache ich auch heute noch, dass ich Obst und so selber einmache auch von Nachbargärten und so weil es mich einfach reut wenn man das wegwerfen würde. Das hat mich sicher geprägt. Und dann denke ich hat mich auch geprägt, dass ich seit meiner beruflichen Laufbahn und eigentlich schon seit meinem Studium bei einer NGO gearbeitet habe die im Bereich Landwirtschaft und Ernährung sind. Und habe halt auch ein grosses Wissen, wie Nahrungsmittel produziert werden und deshalb ist es mir wichtig, dass ich darauf schaue, weil die Umweltauswirkungen sind das, das mich am meisten bewegt, das ist ganz klar. Also meine eigene Gesundheit ist mir momentan weniger wichtig. Klar möchte ich gesund und fit sein und so aber ich habe das Gefühl die gesunde Ernährung hat viel mehr damit zu tun ausgewogen und selber gemacht und weniger Bio. Aber ich bin jetzt daran, eine Familie zu planen und ich denke, gerade wenn man schwanger ist und auch kleine Kinder hat werde ich wahrscheinlich noch etwas extremer werden und noch ein paar konventionelle Produkte oder so ausschalten. JA ich denke es ist eine Prägung von Kind auf, dass Lebensmittel auch wertvoll sind, weil wir sie selber produziert haben. Und dann halt auch das Interesse an den Auswirkungen der Nahrungsmittelproduktion. Und ich arbeite ja einerseits bei Biosuisse, bei Verband der Bioproduzenten, aber ich schreibe auch einen Blog. Stadt-Land-Genuss und das ist eigentlich auch immer wieder haben wir dort so Umweltthemen und dann ist für mich ein riesiger Struggle. Weil ich mich eben einfach informiere über Ökobilanzen und so und eben da kommt man recht schnell mal drauf, dass Tomaten eben wenn man jetzt eben das Klima anschaut, Tomaten aus Spanien ist sie viel besser vom CO₂, weil in der Schweiz wird sie auch im Bioanbau im Sommer geheizt und zwar relativ intensiv und ein Grossteil immer noch mit Öl. Und dann ist es halt manchmal auch persönlich so ein bisschen Abwägen und manchmal ist es so ein bisschen das Gefühl und das Gefühl tendiert zu Schweizer Produkten weil ich das besser kenne und dann ehr vertraue. Was ich wirklich auch nicht immer ganz so logisch ist.

Jetzt hast du ein bisschen vorgegriffen, das wäre meine zweite Frage gewesen, wie hat sich das entwickelt? Also deine Ernährungsweise. Du hast gesagt Ernährung war Kindesbein an Thema?

Also ich meine als Kind haben ja meine Eltern quasi entschieden und dann als ich mit 19 fürs Studium zu Hause ausgezogen bin und dann habe ich sehr wenig Geld gehabt und habe dadurch natürlich schon anders eingekauft. Ich habe damals sehr fest auf Fleisch verzichtet. Aus finanziellen Gründen, weil ich fand das kann ich mir nicht leisten, wenn schon dann kaufe ich mir ja halt eben andere Produkte. Weil das Biofleisch war mir dort schon wichtig. Und dort habe ich sicher weniger drauf geschaut aus finanziellen Gründen. Und sobald ich eigentlich den ersten ein bisschen besseren Lohn hatte, habe ich eigentlich immer darauf geschaut und irgendwann dann auch meinen Mann umerzogen.

Das heisst eigentlich Einfluss vor allem so ein bisschen vom Elternhaus?

Ich denke, der Einfluss vom Elternhaus ist sicher sehr stark aber nachher auch der Einfluss der Arbeit. Also ich meine ich bin in Gremien wo man mit den Detailhändlern darüber diskutiert wie man eben gewisse Sachen könnte nachhaltiger machen, und zwar wirklich nachhaltiger, der Bereich Verpackung und Plastik ist immer ein riesiges Thema. Aber sehr oft ist eben die Verpackung irgendwie 4 Prozent von der Ökobilanz der Umweltauswirkungen, Umweltbelastungspunkte. Und dann, der Konsument sieht dann nur das und findet Plastik schlecht, aber wenn man nachher genau schauen geht was eigentlich in der Produktion geht oder was ist, wenn das Produkt verdirbt, ja, dann... das hat mich schon auch noch mehr sensibilisiert. Ich denke, wenn ich in einem anderen Bereich meine berufliche Laufbahn, also in eine andere Branche wäre, wäre ich wahrscheinlich ein bisschen abgeschwächte. Es ist sicher so eine Kombination.

Also ist es so ein bisschen eine bewusste Entscheidung oder eher ein Push in diese Richtung?

Nein also es war nicht ein bestimmter Punkt oder so. Sondern ich habe immer wieder neues Wissen, also auch jetzt noch, lerne ich etwas neues und konsumiere vielleicht ein Lebensmittel weniger oder von einem anderen Ort. Und ein anderes plötzlich mehr. Ja, weil es immer wieder neue Infos gibt.

Genau, was ich mich noch frage, abgesehen von Biosuisse, bist du in einem Kollektiv oder einer Gruppe mit Gleichgesinnten?

Ja also das ist sicher ein Grund weshalb ich den Blog schreibe, weil es eine Möglichkeit ist, sich mit anderen Gleichgesinnten auszutauschen. Ich mache das ja mit einer Kollegin zusammen. Und wir werden auch eingeladen an solche Blogger-Events und dort fallen wir auch manchmal ein bisschen auf, weil wir nicht diese ganzen Kooperativen eingehen und so. Wir leben auch nicht davon, das ist ein Hobby. Aber man kommt auch in Kontakt mit Leuten, die kommentieren auf Instagram. Aber ich bin auch Mitglied bei Slow Food Youth. Ich bin Mitglied bei Cuisine sans Frontieres. Und auch sonst in verschiedenen Umweltorganisationen Mitglied. Jetzt so richtig engagieren tue ich mich nicht, sondern ich zahle Mitgliederbeiträge, gehe vielleicht mal an einen Anlass oder einen Vortrag oder so.

Gut. Vielleicht ähnlich wie die erste Frage. Was ist dir wichtig bei der Ernährung oder auch wie wichtig ist Ernährung überhaupt? Und das nicht nur als reine Nahrungsaufnahme.

Also für mich ist Ernährung extrem wichtig, denn es ist auch nicht nur dass ich jetzt satt werde und dass ich gesund bleibe, sondern es ist für mich extrem auch ein Hobby, zu kochen, zusammen zu kochen mit meinem Mann oder für Freunde. Ich lade regelmässig mehrere Leute ein, so 10-12. Zusammen Kochen ist für mich extrem wichtig. Also so das ganze soziale am Essen. Zusammen Essen. Und auch beim Reisen. Also ich reise gerne und beim Reisen ist immer auch das Essen im

Fokus, also wo geht man als nächstes essen. Jetzt war ich gerade erst in Argentinien, dort habe ich auch einen Kochkurs gemacht. Einfach zum genauer lernen wie die kochen. Und dann ist schon immer das Essen extrem wichtig. Eben als soziales, weil ich gerne Leute einlade und weil ich gerne mit anderen esse aber auch als Hobby fürs Bloggen. Und ich esse auch einfach gerne, ich habe gerne feine Sachen. Und ich mache auch für das Geschäft regelmässig auch mal einen Kuchen für die Arbeitskollegen. Einfach weil ich gerne backe und vielleicht auch mal ein neues Rezept ausprobieren, das sie dann gerade testen können. Also für mich ist essen schon, ja es ist eigentlich fas mein wichtigstes Hobby.

Das heisst, du isst vermutlich nicht oft Auswärts?

Nein ich esse nicht oft auswärts. Wenn ich selber entscheide quasi auswärts zu essen, dann esse ich oft etwas teurer oder spezieller Auswärts, dann gehe ich wirklich ausgesucht irgendwo hin. Vielleicht auch mal wirklich in ein Michelin-Restaurant oder so weil es mich auch interessiert wie die kochen, ein bisschen verrückte Sachen machen. Und sonst gehe ich manchmal mit Leuten essen oder mit meinem Freund, aber ich bin oft sehr, sehr enttäuscht, weil ich einfach finde Preis/Leistung stimmt nicht. Weil wenn du einfach so einen Frass bekommst, wo du nicht weisst woher er ist und dann ja, hätte ich selber besser kochen können. Also das klingt ein bisschen überheblich. Also ich gehe eigentlich nicht draussen essen und wenn dann eher, also es muss nicht teuer sein, aber speziell. Also ich wähle dann gezielt aus oder mal auch eine Küche aus einem Land was ich vielleicht selber nicht so gut kann. Japanisch oder so. Ich bin nicht so gut im Sushi machen.

Wenn du einkaufen gehst, auf was schaust du?

Ich kaufe immer nur mit einer Liste ein und das bewusst, damit ich auch meine Menus und so planen will. Damit eben auch weniger Reste anfallen und auch da man Sachen wiederverwenden kann. Und damit ich auch planen kann, neue Sachen auszuprobieren oder auch Sachen für den Blog. Also ich gehe meistens mit Liste. Und meistens greife ich zu den Bioprodukten und also Biolabel sind eigentlich mein Guide und dann halt noch saisonal oder so. Und manchmal wandert halt auch etwas in den Korb auf das ich einfach Lust habe, weil es mich interessiert, weil ich es noch nie gesehen habe oder so.

Und wo gehst du einkaufen?

Hauptsächlich gehe ich zu Migros und Coop. Ich gehe jetzt mehr zu Migros, weil sie gerade neben mir ist obwohl ich Coop lieber habe. Aber ich gehe auch regelmässig am Samstag auf den Markt in Thalwil und ich habe so ein paar Produzenten, die ich kenne, von denen ich gewisse Produkte beziehe. Z.B das Schaffleisch oder so wo ich dann auch mal einfriere. Und sonst Rindfleisch kaufe ich von meinem Vater vom Hof. Und dann fülle ich einfach wieder den Tiefkühler und dann habe ich

auch wieder ein Zeitchen. Aber was ich sehr selten gehe ist in so Bioläden, unverpackt oder so. Weil mir das einfach zu anstrengend ist im Alltag.

Gut. Also was versprichst du dir davon, wenn du dich nach deinen Grundsätzen ernährst? Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Also für mich ist ganz klar, der Umweltaspekt steht am meisten im Zentrum und am meisten so als grosses Thema vor allem der Boden. Ich denke, dass da auch bei der Biolandwirtschaft ein grosser Unterschied ist. Und weil ich vor allem Weide- und Schweizer Bio Fleisch kaufe. So ist auch das Tierwohl ein Thema. Ja Tiere die... Ich meine Biohühner und Bioschweine haben es einfach auch nicht so schön. Es ist eine Illusion, die sind auch nicht auf der Wiese. Ja. Also das Tierwohl ist jetzt für mich weniger ein Thema, eher so bei der Weide. Und bei der Weide auch eher entscheidend, dass es quasi eine Ressource ist, die sonst nicht genutzt werden kann. Das Grasland, das kann sonst niemand anderes sonst essen. Deswegen ist es für mich sinnvoll, dort auch Fleisch und Milch zu produzieren. Deswegen ist es für mich auch gewissermassen gerechtfertigt, Fleisch- und Milchprodukte zu konsumieren. Bei den Eiern habe ich immer ein bisschen ein schlechtes Gewissen, weil ich viel backe und ich weiss ich sollte eigentlich ein bisschen weniger Eier konsumieren. Eben Poulet und Schweinefleisch esse ich eh eher wenig. Aber Graslandbasiertes Fleisch und Milch finde ich aus der Schweiz auch sinnvoll. Es lagert auch CO₂ in den Wurzeln ein. Also da kann ich... Und sonst ist der Boden für mich schon das Ausschlaggebende, Boden und Wasser ja. Ich habe halt wie das Gefühl, das ist eine mega wichtige Ressource. Und jetzt so Klima und so finde ich sicher ein dringendes Problem aber dort hat ja den Hauptimpact auch wieder die Milch- und Fleischproduktion du drum kommt es wieder so ein bisschen aufs gleiche raus. Ja. Und so meine eigene Gesundheit ist jetzt wirklich nicht meine Hauptmotivation. Das ist so ein Bonus. Und Tierwohl ist auch ein Bonus. Eigentlich einfach unsere Ressourcen.

Ok, welche Wertvorstellungen stehen dahinter? So ein bisschen Motive? Eben z.B Bodenerhaltung.

Ja für mich ist es schon, also ich meine irgendwie bin ich ja nicht alleine auf dem Planeten. Und ich will auch mal Familie, also ich will auch dass es irgendwie weiter geht. Also irgendwie muss auch in Zukunft irgendwie die Menschheit ernährt werden. Und ich glaube da ist sich die Wissenschaft einig, dass die Landwirtschaft einen riesigen Impact hat. Auf verschiedene Thematiken und dass wir dort irgendwie nachhaltiger Produzieren müssen. Was auch immer das dann heisst. Ich bin auch fest überzeugt, dass Bioproduktion die Welt ernähren kann. Man müsste natürlich Fleisch und Tiere extrem reduzieren. Und ich denke... Also ich habe immer wieder ein schlechtes Gewissen, ich konsumiere doch immer wieder viel, also Fleisch nicht viel, aber Eier und Milchprodukte. Und ich habe immer wieder, gerade wenn ich wieder irgendeine Studie lese oder so, ja jetzt ist wieder eine Empfehlung herausgekommen wie man seinen Teller gestalten soll. Und ich denke dann ach shit

jetzt habe ich schon wieder Jogurt gegessen und so. Ich sollte ein bisschen mehr pflanzliche Eiweisse essen und so. Aber ja ich habe immer wieder so Phasen wo ich ein schlechtes Gewissen habe oder so denke.

Haben wir vermutlich alle. Und versprichst du dir so ein bisschen Vorteile?

Also ich bin ganz fest überzeugt, dass wir als Konsumenten eigentlich den grössten Impact haben mit unserem Konsumverhalten und ich habe das Gefühl jeder Einkaufszettel ist ein Wahlzettel. Und drum habe ich schon das Gefühl, dass es einen Impact hat, es wird nach Nachfrage produziert. So funktioniert das heute, wir haben keine Steuerung quasi und wenn mehr Leute Bioprodukte kaufen steigt auch der Anteil der Bioproduktion und je weniger die Belastung der Umwelt. Z.B. jetzt die Initiative mit Trinkwasser und so. Ich kann das verstehen, dass die Leute so beunruhigt sind und so etwas unterschreiben aber anstatt so etwas zu unterschrieben und dann irgendwelche Gesetz aufstellen, die vielleicht völlig sinnlos sind oder extrem schwierig durchzusetzen, steigen die Leute dann vielleicht einfach aus auf Importprodukte oder weiss nicht was. Das man schlauer halt sagt, dass wenn mir das wichtig ist dann kaufe ich regelmässig mehr Bioprodukte oder mehr Produkte oder Label, vielleicht mal IP als Anfang. Oder weiss doch nicht. Also ich habe das Gefühl wir Konsumenten haben eigentlich recht viel in der Hand.

Und hast du durch deinen Verzicht quasi Nachteile?

Ich für mich sehe keine Nachteile. Also für mich ist es eigentlich nicht ein Verzicht. Auch weil ich nicht extrem konsequent bin. Also eben ich kaufe... Ja auch wenn ich mir ein Menu vornehme und dann braucht es dort Lauch und dann hat es in meiner Migros nur noch konventionellen Lauch und dann sind alle anderen Zutaten Bio und dann kaufe ich halt den konventionellen Lauch obwohl ich weiss, dass Lauch sogar sehr ein intensives Produkt ist aber dann bin ich wie zu bequem. Also für mich ist es eigentlich nicht ein Verzicht, im Gegenteil ich lerne eigentlich ganz viel coole Produzenten kennen auch Leute sie selber gerne gut essen und sich mit dem Thema ein bisschen auseinandersetzen. Und auch wieder coole Produkte und Rezeptideen. Für meinen Mann ist es ein bisschen mehr manchmal ein Verzicht, weil er hat z.B. sehr gerne Poulet und ich schimpfe immer mit ihm wenn er Poulet kauft.

Und jetzt so quasi spürst du Auswirkungen, etwa in deinem Umfeld oder weiter?

Also ich habe auf jeden Fall das Gefühl es hat Auswirkungen, deswegen mache ich es ja auch und gebe ein bisschen mehr Geld aus. Sonst könnte ich mir das ja auch sparen. Ich gebe auch bewusst mehr Geld für Essen aus. Weil ich einfach finde, dass Lebensmittel mehr wert sind. Und man nicht eigentlich die also die externalen Kosten müsste man ja eigentlich auch miteinberechnen. Also ich habe schon das Gefühl, dass es Auswirkungen hat. Und in meinem Freundeskreis hat es schon auch die Auswirkung, dass ich halt viel darüber rede und dann manchmal jemanden darauf

ansprechen und wir dann halt diskutieren. Und eben ich habe ein paar Leute schon bekehrt. Einerseits z.B. meinen Mann aber auch seine Familie kaufen jetzt gewisse Produkte nicht, weil ich rumgemotzt habe. Und eine gute Freundin von mir wo ich letztens die Pflanzen giessen musste und dann hat sie gesagt ich kann noch alles essen im Kühlschrank und dann hat es da so Importeier gehabt und dann habe ich ihr auch gesagt hey sorry warum kaufst du die. Und sie hat dann gesagt das habe sie sich noch gar nie überlegt. Und letztens hat sie mir ganz stolz erzählt sie habe jetzt Bioeier gekauft. Also so ein bisschen missionarisch bin ich manchmal unterwegs. Aber also ich bekehre niemanden bewusst oder verurteilen. Nur aufmerksam machen manchmal. Und eben der Blog ist mein Hauptinstrument wie ich das machen kann, ohne die Freunde zu vergraulen. Ja.

Ok wir kommen fast zum Schluss. Vielleicht kannst du mir nochmal kurz schlagwortmässig erzählen, warum du dich in dem Sinne suffizient ernährst.

Der Hauptgrund ist glaube ich schon, dass man die Ressourcen so nachhaltig nutzen können auf der Welt, dass es noch lange für alle genug hat. Und ich quasi nicht, nur weil ich jetzt einfach in einem Land lebe wo ich die Möglichkeiten habe und es stämmen kann einfach völlig auf Kosten von anderen lebe. Also, dass ich versuche mit meinem Konsum meinen Fussabdruck nicht ganz so gross zu haben. Er ist natürlich immer noch sehr gross. Ich glaube, dass ist auch sehr schwierig wenn man in der Schweiz lebt. Aber ja. Das ich das so ein bisschen im Griff habe. Meinen Impact und eben Boden und Wasser sollen auch in Zukunft noch vorhanden sein. Und ich denke auch das nicht viel verarbeitete Produkte für mich einfach viel feiner sind. Also so selber gemachte Sachen sind fast immer so feiner finde ich. Also so Zusatzstoffe wie Zwiebelpulver oder so gewisse Aromastoffe finde ich recht eklig, die schmecke ich au recht schnell raus, weil ich halt nicht so viele solche Produkte esse und ja selber gemacht auch z.B. Süssigkeiten also ich habe viel liebe Kekse oder selber gemachten Kuchen als alles das gekaufte Zeug. Weil es einfach besser ist. Und ja in der Verarbeitung geht halt viel verloren und ich habe das Gefühl es ist weniger gesund. Es ist sicher nicht bei allen gleich aber ja. Ich denke z.B. zu viele tierische Produkte sind bestimmt nicht gesund. Es gibt auch x Studien, die das belegen. Aber für mich wäre jetzt das komplett vegane eine zu grosse Herausforderung, das wäre mir zu anstrengend. Auch mit Familie und so, dass die Kinder dann gut abgedeckt sind. Da bin ich eher für alles aber mit Mass.

Gut. Dann frage ich immer zum Schluss noch ob ich etwas vergessen habe? Oder möchtest du noch etwas sagen?

Ich glaube so das ganze Ernährungsding und es ist ja ein riesiger Trend und alle reden darüber und wenn man nicht auf etwas verzichtest oder nicht irgendeine Philosophie hast dann bist du ja auch schon recht uncool. Und ich finde das auch extrem schön, dass sich mehr und mehr Leute mit der Ernährung auseinandersetzen und eben auch mit der nachhaltigen Ernährung, nicht nur mit der gesunden. Irgendwelche Diäten oder weiss nicht was. Also ich denke auch ich mache das, weil ich

es kann. Ich meine es ist recht einfach in meinem Alltag. Ich esse sagen wir 3 – 5 Mal am Tag und ich kann dort jedes Mal entscheiden und ich habe es in meiner Hand und ich kann es selber entscheiden und bei vielen anderen Sachen, Umweltsachen ist die Politik dahinter oder es ist kompliziert oder ich weiss nicht Energiesachen. Es hängt so viel zusammen was komplex ist. Ernährung ist natürlich auch komplex. Aber ich kann natürlich jedes Mal entscheiden ob ich es esse oder nicht. Und weil ich das kann entscheiden, dann finde ich auch einen der Ansätze... Und Ernährung hat einen riesen Impact, klar Mobilität, Wohnen und so, aber Ernährung ist extrem. Und drum mache ich es auch, weil ich es kann das sit ein Luxus. Ich meine anderen Leute sind nicht in der Position wo sie machen können was sie wollen. Und ich kann das und drum mache ich das. Und ich habe, ja es gibt immer wieder Leute, die sagen ja Bio ist mir zu teuer und das finde ich einfach ein Argument dass absolut nicht zählt. Wenn man schaut wie hoch der Anteil von den Essensausgaben am Einkommen ist. Klar, wenn du immer Biofilet essen willst ist es vielleicht schon ein bisschen teuer. Aber wenn du vielleicht dort beim Fleisch vielleicht ein bisschen einschränkst, dann ist Bio nicht teurer und ich zahle mit meinen Steuern auch die ganzen Gewässerreinigungssachen und die ganzen Klimaprobleme zahle ich auch mit meinen Steuern.

Interview 9: Männlich (38), selbstständig.

Ok vielleicht könntest du zum Einstieg einfach mal erzählen wie du isst? Grundsätze, was ist am wichtigsten.

Ja also ich verzichte jetzt nicht 100% auf Fleisch oder so. Ich bin so ein bisschen Flexitariermässig. Und zwar geht es mir mehr drum, was ich zu Hause mach, da kann ich selber kontrollieren und kann auch sehr konsequent sein und machen was ich will. Aber ich finde es sehr anstrengend und ich bin noch nicht so weit, dass ich das allen um mich herum auferlegen will. Im Sinn von wenn ich jetzt eingeladen bin dann gehe ich nicht sagen aber hey ich will das und das nicht. Ich finde es... es ist mir nicht so wohl dabei. Ich habe dann das Gefühl ich stresse die anderen mit meinem Ding. Und es ist jetzt auch nicht unbedingt so als hätte ich Fleisch jetzt nicht gerne oder so. Aber es ist ganz klar zu Hause bei uns hat es seit vier Jahren nie mehr Fleisch gegeben. Aber wenn es jetzt mal auswärts etwas gibt ist das auch nicht so schlimm. Also ich bin manchmal habe ich das Gefühl bei gewissen ist es so, wenn es jetzt irgendetwas tierisches dran hat, hast du das Gefühl sie bekommen sofort einen Ausschlag. Ich weiss nicht es ist so religionsmässig. Also ich meine es passiert einem ja nichts deswegen. Und ich finde auch... Ich probiere es schon so aber alles was zu extrem ist, ist nicht gut. Ich probiere es eigentlich auch nicht so zu handhaben. Für mich selber. Wir schauen, dass wir zu Hause, also mein Konsumverhalten ist nur Bio ganz klar. Wenn es irgendwie geht auch, man versucht auch saisonal zu essen. Es gibt immer noch Sachen wo wir uns auch selber an der Nase nehmen müssen. Also wenn ich uns sage, ich wohne mit der Partnerin zusammen. Sie macht es auch. Finde ich auch noch wichtig, dass das ein bisschen gleichgeschaltet ist, sonst wird es ein bisschen schwierig. Ja und wenn dann Fleisch dann lieber mal ein Wildfleisch im Herbst oder so. Also wo man das Gefühl hat, das hatte noch ein gesundes Leben und ja kurzen schmerzlosen Tod, hoffentlich. So in dem Sinn. Generell mal zu 90% Fleischlos. Milch sowieso weg. Wenn es mal Käse ist, kann schon sein aber Milch ist für mich etwas wo ich absolut bestens darauf verzichten kann. Aber eben nichts zu extrem. Aber wir essen sicher sehr gesund.

Also so ausgewogen und...?

Ja. Und eben also vor allem, zum Beispiel mein Rohkostanteil. Ich habe in letzter Zeit gemerkt ich mache zu wenig Rohkostsachen und dann versuche ich das schon ein bisschen mehr reinzunehmen und ja schon gesund und auch ich habe sehr gerne, ich trinke relativ viele Gemüsesäfte, die ich selber mache. Und auch so sowieso alles gern lieber selber machen. Wenn wir Zeit haben machen wir auch Pasta selber. Das macht auch spass. Und es ist so ein bisschen ein Wiederentdecken von Sachen oder.

Also d.h. vor allem Bio, saisonal, regional und wenig Fleisch?

Ja. Eben wenn ich zu Hause, also selber als Konsument unterwegs bin, nie Fleisch. Ich sage einfach, wenn ich mal eingeladen bin oder Auswärts, da kann es schon sein. Das ist mir einfach zu blöd. Das ist manchmal etwas anstrengend. Ich habe dann ein Problem damit, wenn du den anderen immer musst.... Keine Ahnung stell dir vor du hast 8 Leute eingeladen und du hast einen Veganer und dann musst du wegen dem ein riesiges Theater machen. Und eben der Veganer kippt jetzt auch nicht vom Stuhl wenn er einmal. Weisst du für mich hört es dort auf wo, wenn dann die Bouillon, wenn es dann auch nur Gemüse ist, drin gekocht worden ist, weil es dann nicht mehr vegan ist. Ja Leute.

Und z.B. raffiniertes Zeug oder convenience Food?

Nein gar nicht. Ich gehe ja nie in Coop einkaufen. Aber wenn ich gehe, ich staune immer wieder. Bei den meisten wenn du rein kommst kommt das Gemüse, da bin ich mega lang, dann kommt noch ein bisschen Pasta und dann kommen 80% des Ladens, da laufe ich durch und denke das könnte man auch alles einstellen, das brauche ich alles gar nicht. Der Teil ist riesengross und das ist mir alles auch so in den letzten Jahren bewusst geworden. Ich laufe an dem ganzen Zeug einfach vorbei. Alles halbfertige und fertige Produkte. Und dann läufst du durch alles durch und dann brauchst du vielleicht noch Pasta, Mehl und so und dann läufst du zur Kasse. Und das sind Regale voll Softgetränke, Flakes und Chips und alles. Wahnsinnig, das ist 80% vom Laden. Mein Geschäftspartner geht in Bachsmermarkt einkaufen, der ist vielleicht dreimal der Raum hier und der kriegt da drin alles was er braucht zum Leben. Der Rest ist nur noch aufgeblasen mit irgendwelchen Fertig- und Halbfertigprodukten. Dort drin hast du alles.

Ok. Und so ein bisschen warum?

JA da gibt es jetzt diverse Gründe. Ich muss ehrlich sagen in erster Linie, ich will gar nicht sagen es ist wegen der Tierliebe oder sonst was. Obwohl ich das auch super finde. Aber ehrlich gesagt ich kann es mal böse sagen. Zuerst sind es mal egoistische Gründe. Weil ich finde das was ich in mich hineinstopfe, das ist eigentlich das wichtigste und ja da denke ich erst mal ganz ehrlich gesagt an mich selber. Weil ich einfach keine, weil ich das Gefühl habe, das tut mir nicht gut oder weil ich das Gefühl habe... Ich denke weniger ob ich jetzt im Sport schneller bin oder irgendwas. Das ist mir eigentlich alles egal. Wenn man dran glaubt ist man es wahrscheinlich. Aber du siehst wie beides, Sportler die superschnell sind und alles essen und solche die Verzichteten und auch schnell sind. Wahrscheinlich ist es mehr das Konzept, das man verfolgt und daran glaubt aber jetzt bei mir, in erster Linie geht es um mich selber. Was ich reinstopfe jeden Tag ich soll einfach ein gutes Gefühl haben dabei und ich mache mir etwas Gutes. Das ist eigentlich so der Beweggrund Nummer 1. Mit allen netten Nebeneffekten, dass es viel ökologischer ist, wenn man auf Fleisch verzichtet, dass es den Tieren nicht zu leide tut. Das sind alles super Gründe, wo ich voll dahinterstehen kann. Aber ich würde es jetzt nicht an dem aufhängen. Weil wenn ich ganz ehrlich bin, war der erste Grund

vielleicht, als ich mich mit dem auseinandergesetzt habe wie willst du dein Leben führen, du willst gesund bleiben ich will fit bleiben bis im Alter. Und ich glaub so das sind die wichtigen Weichen, die man stellen muss. Das war eigentlich so der erste Grund. Und das ist eigentlich so langsam gekommen. Sorry bis vor ein paar Jahren habe ich das gar nicht gewusst, dass Fleisch so schlecht für die Umwelt ist. Ich meine all die Sachen, da muss ich einfach auch sagen in unserer Schulbildung läuft etwas gröber falsch. Also ich musste über 30 werden, um zu realisieren, dass Milch nicht einfach so aus dem Euter kommt wegen Lustig. Sondern dass die jedes Mal die Kühe befruchten müssen. Sorry das habe ich mir nie überlegt. Hat mir ja auch nie jemand etwas drüber gesagt. Und ich finde es tragisch. Dann kann ich fünf Kolleg fragen und die wissen das auch nicht. Und so Sachen, du musstest 53 werden, um das überhaupt zu realisieren. Vorher hat man einfach das Gefühl die Milch ist einfach da. Milch ist gut und was weiss ich alles. Das ist absurd und niemand... In der Schule lernt man Sachen. Wir haben auch einen Lehrer gehabt, der glaube ich umwelttechnisch schon auf gewisse Sachen wertgelegt hat glaube ich. Aber das mal einer davon geredet hätte, dass das eigentlich völlig absurd ist was wir mit diesen Kühen machen. Nein. Das gleiche in der Presse. Nie ein Thema. Und den ersten Zugang zu so Sachen war Youtube. Weil die halt unabhängig und alles bringen. Und Netflix. Mit diesen ganzen Dokumentationen. Für mich war das schon ein bisschen ein Game Changer. So viele Sachen, das wusste ich schlichtweg nicht. Das ist schon krass. Und man kann schon wegschauen und ich habe mal einen Satz gelesen: «Der kluge soziale Mensch wird auf Dauer Vegetarier». Und hinter dem Satz kann ich 100% stehen. Sorry wenn du... Ich habe ganz viele Freunde die noch Fleisch essen bei denen ich weiss vom Intellekt könnten sie verstehen was das heisst. Und diesen Leuten, wenn die 5 so Sendungen schauen und dann noch mit 5 Leuten sprechen, Sorry dann glaube ich die sind so intelligent, dass ich nicht glaube das die zurückgehen und weiter ihr 5 Euro Fleisch kaufen. Das glaube ich nicht. Aber viele wollen es halt nicht wissen oder das Wissen fehlt gänzlich. Und eben es ist keine vollwertige Mahlzeit ohne Fleisch. Völlig absurd. Im Nachhinein frage ich mich absolut warum ich früher solche Ideen hatte. Es ist einfach gesellschaftlich so gewesen. Aber da hat sich schon einiges verändert und ich glaube halt auch ich bin der Meinung in der Schule müsste das auch ganz anders thematisiert sein. Aber mit ein er Milchlobby und ein er Zuckerlobby ist das halt extrem schwierig. In einem SRF bringen sie vermutlich nie eine Doku wie Cowspiracy, weil wenn so etwas würde gebracht werden, dann würden nachher die... Wer bucht bei ihnen die Werbungen, das sind eben genau die Lobbys. Dann würden die halt sagen wir buchen bei euch nicht mehr. Deswegen ist Netflix oder Youtube auch kann so Sachen senden. Hat und wird noch sehr zur Aufklärung der Leute beitragen.

Also dann könnten wir eigentlich gerade zur zweiten Frage überkommen, Beweggründe, vielleicht kannst du erzählen wie es überhaupt dazu kam, dass du deine Ernährung umgestellt hast?

Ja also dazu gekommen ist es eigentlich schon durch den Sport. Mein Coach ist veganer, mein damaliger Coach. Und er war absolut nicht missionierend. Er hat einfach gesagt versuch mal das oder versuch mal das und so aber mega nicht im Sinne von mach das. Und dann habe ich mal durch ihn probiert mit alternativen Lebensmitteln. Oder halt Sache, die ich nicht so kannte kennengelernt und habe dann auch sehr schnell festgestellt, dass es eben kein Verzicht ist. Dass es geschmacklich oder so eben null Einbusse gibt. Dann hat es alles so Sachen, dann gibt es plötzlich vegane Restaurants in Zürich, die will man als neugieriger Mensch vielleicht auch mal ausprobieren. Super auch da, ich mache keine Einbusse und wenn du am Nachmittag wieder in s Büro gehst und den Risotto beim Veganer gegessen hast dann hast du auch nicht so einen Durchhänger, das sind Sachen die man selber an sich erlebt. Eben und nachher, so blöd es tönt, aber Netflix war schon ein bisschen ein Game Changer für mich. Die ganzen Dokumentationen und so haben mir schon ein bisschen die Augen geöffnet für Thematiken, die mir vorher absolut nicht bewusst waren oder ich mich einfach nicht dafür interessiert habe. Und ja das... Ich habe aber auch gemerkt ich muss immer wieder. Man hat so ein bisschen die Tendenz, wenn man so etwas geschaut hat, ist man recht aufgerüttelt, aber es flacht dann auch wieder ab. Man muss sich auch immer wieder mal mit dem Thema aufs Neue auseinander setzen, wieder mal so etwas schauen. Plus hat man etwas die Tendenz, dass man das wieder verliert. Ich glaube jeder Fleischesser, wenn man dem gewisse Dokumentationen zeigt, würde so mancher im ersten Moment denke ok. Aber eben wie geht es weiter und dann vergisst man es wieder. Aber ich habe schon auch Sachen festgestellt, z.B. wenn du auf Zucker verzichtest, merkst du nachher wie süß das ganze Zeug ist. Und dann das ist ein guter Effekt, weil dann ist es dir nachher zu süß, dann isst du es auch nicht mehr. Beim Fleisch ist es ähnlich. Als ich das umgestellt hatte, Aufschnittsachen das ist etwas, Parmaschinken hatte ich sehr gerne, das kann ich nicht mehr essen. Das schmeckt nach Tier. Aber das schmeckst du erst, wenn du das über längere Zeit nicht mehr isst. Dein Geschmacksempfinden verändert sich. Gewisse Sachen wo du vorher gern hattest, hast du schlichtweg nicht mehr gern. Das gleiche war bei mir bei Poulet. Ich habe seit Jahren kein Poulet mehr gegessen. Und wenn man es lange nicht mehr macht graust es einen eher. Eben gewisse Sachen habe ich gar keine Lust mehr.

Und wann hast du in etwa damit angefangen?

Ich würde sagen das ist jetzt etwa vier Jahre her. Ja.

Und bist du in einer Gruppe oder einem Kollektiv tätig?

Nein. Also ich muss dazu sagen, es ist natürlich schön, wenn du eine Partnerin hast, die gleich, in die gleiche Richtung sich entwickelt. Ich habe eine Kollegin die Vegi ist und ihr Freund interessiert gar nicht. Und das kann zu Spannungen führen. Und mit meiner Freundin habe ich schon meinen Austauschpartner. Wir haben sehr viel verändert bei uns. Mit Abfall oder auch Papiertabs für Kaffee und so. Aber das mache ich für mich und ist cool das sie mitmacht, aber das bleibt bei uns.

Gut dann... Ähnlich der ersten Frage was ist dir wichtig, wenn du einkaufen gehst? Wie wichtig ist Ernährung überhaupt?

Also ja das erste ist jetzt wirklich ich schaue, wenn es geht nehme ich immer das Produkt in Bioqualität. Oder noch lieber Demeter. Und dort geht es mir auch darum, dass ich die stärken will. Also im Sinn von das mehr Bauern auf das Umsteigen würden, weil es lukrativer ist für sie und wenn ich als Kunde so einkaufe, ja denke ich kann ich dort in die Richtung etwas machen. Man hat ja auch eine gewisse Macht als Konsument und wenn ich so kaufe hoffe ich ja dann schon, dass das auch mehr gibt die dann solche Produkte herstellen, was ich sehr begrüßen würde. Und Demeter ist da für mich das Mass der Dinge und die haben auch sehr strenge Auflagen mit den Kühen, dass sie die Hörner behaltet etc. Und das finde ich eigentlich recht sympathisch drum, wenn ich jetzt sehe Bio und Demeter würde ich sogar immer das Demeterprodukt nehmen. Sonst eben auch lieber, dass ich mal in Allnatura einkaufen gehe oder so. Aber dort muss ich immerhin nicht die Plastiksäcke nehmen und so. Ja und nachher... Saisonal. Aber es gibt halt gewisse Produkte, Banane oder Mango, das ist halt schwierig. Das hat jetzt nicht unbedingt viel mit saisonal zu tun. Tomaten müsste man vermutlich auch viel mehr verzichten. Also ich bin dort auch nicht 100% konsequent. Auch Avocado gibt es bei uns mal Aber das sind auch Sachen wo wir sagen damit müssen wir auch mal aufhören. Aber wir sind noch nicht an dem Punkt, aber wir sind uns absolut bewusst dass sich das nicht das Ding ist.

Und was ich noch sagen wollte. Bio ist zwar teuer, aber das was ich in mich hineintue, da bin ich am wenigsten bereit eigentlich zu sparen. Bzw. dort finde ich es völlig absurd, wie die Leute funktionieren. Sie es geil finden, wenn sie ein Plätzli für 1.50 Fr. kaufen. Für das Auto gibst du 80'000.- aus aber für das was du dir jeden Tag rein pfeifst bist du nicht bereit, ein paar Franken mehr auszugeben. Das ist so krank. Und wenn man dann auch noch aufs Fleisch verzichtet hat man ja auch mehr Geld für anderes. Z.B. für Bio-Gemüse. Man kann ja dann das Geld für hochwertigere Nahrungsmittel ausgeben. Aber es sind da z.T. so verschobene Wahrnehmungen. Die Ernährung hat einfach keinen Stellenwert mehr. Und dabei wäre das so wichtig. Hey das ist unser Triebstoff!

Und so ein bisschen, wenn wir vom Stellenwert reden, ist essen für dich mehr als einfach nur Auftanken?

Ja. Für mich ist Genuss. Ich bin mega der Genussmensch und ich esse auch sehr gern gut. Eben für mich ist der Stellenwert vom Essen nicht, dass ich was gegessen habe. Sondern es ist für mich wie ein Hobby eigentlich fast.

Also auch mit probieren, einkaufen, kochen und so?

Genau ja. Und auch eben drum ist auch, dass ich jetzt nicht 100% konsequent bin. Ich gehe halt vielleicht auch mal gerne zum Caminada nach Fürstenua essen. Einmal im Jahr und dann gibt es

halt einen 10-Gänger und dort gibt es halt mal vielleicht etwas mit Fleisch. Und da will ich jetzt halt auch nicht darauf verzichten, denn das ganze gefällt mir halt auch. Und eben auch mit der Freundin das ist schon wichtig. Ich glaube es wird schwierig, wenn du nicht Leute um dich herum hast die nicht gleich ticken.

Und vielleicht mal für Freunde kochen?

Also wenn ich z.B. Freunde einlade, dann mache ich kein Fleisch. Aber ich glaube die meisten schätzen es eigentlich noch denke ich. Und es ist natürlich auch mega spannend neue Sachen auszuprobieren. Es gibt ganz viele Kochbücher die inspirierend sein können und so. Und eben genau wie Netflix braucht es solche Sachen, um ein bisschen reinzukommen.

Und vielleicht jetzt so, was steckt hinter deiner Art dich zu ernähren? Aus welchen Gründen isst du so? Welche Motive?

Eben was ich mir daraus erhoffe ist in dem Sinn tatsächlich mal eine bessere Gesundheit. Dass ich die ganzen Gesellschaftskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Krebs. Das sind ja oft Krankheiten, die aufgrund unserer falschen Ernährung entstehen. Es ist ja nicht, dass es nur deswegen auftritt aber die Chance ist massiv höher. Das ist für mich der Hauptgrund. Eben es ist cool und super, wenn ich so noch einen kleinen Beitrag an die Umwelt leiste, dass ist super. Aber ich bin jetzt auch nicht so der Öko. Vor allem solange ich noch einen Defender in der Garage habe der 11l auf 100km säuft. Aber ich brauche das Auto nicht oft. Aber es wäre nicht ehrlich, wenn ich sagen würde es geht mir nur um die Umwelt. Eben in erster Linie sind es egoistische Gründe. Ich erhoffe mir, dass ich fitter, gesünder und vor allem im höheren Alter besser in Schuss bin. Der Rest sind super Nebeneffekte. Die ich natürlich auch super finde aber ich denke zuerst an mich.

Und vielleicht ähnlich. Wertvorstellungen dahinter? Fit und gesund im Alter?

Ja das ist eigentlich schon das wichtigste. Dass ich das Gefühl habe, dass ich mir selber Sorge tragen möchte. Ja eigentlich, nicht dass ich denke ich bin dann leistungsfähiger oder so, das sind alles nette Nebenwirkungen. Aber generell einfach mal so ein bisschen ich meine das was ich jeden Tag in mich reinlassen das sollte... Ich meine das macht man dreimal am Tag. Und dafür sollte man auch das Geld ausgeben. Die Sachen, die man am meisten braucht und wenn es noch durch deinen Körper durch muss, dann sowieso. Aber in unserer Gesellschaft sind oft verzerrte Bilder von was wichtig ist und was nicht. Mega schräg. Ernsthaft jetzt wegen 20 Rp. verzichtest du jetzt oder nimmst das günstigere. Aber so funktioniert der Mensch.

Merkst du Auswirkungen deines Handelns oder erhoffst du dir welche, im nahen Umfeld oder auch weiter?

Ich merke schon. Also ich muss da immer aufpassen ich möchte auf keinen Fall missionieren oder die Leute verurteilen, aber es ist schon so, dass mit Kollegen die Themen immer wieder auf den Tisch kommen. Und ich merke schon auch, dass man halt sich... Ich musste mich wie erst mal mit guten Argumenten eindecken müssen. Weil damit du auch damit so unsägliche Diskussionen kommen du dann entsprechend antworten kannst. Und ich habe schon, ich merke schon, dass es auch tatsächlich einen Einfluss hat auf mein Umfeld, meine Kollegen. Also ich habe z.B. einen Kollegen, der war so ein typischer Muckibudentyp. Dreimal am Tag Fleisch, möglichst viel oder. Und dem habe ich das sehr so ein bisschen subtil, probiere mal das, versuche es doch mal so. Und hey dann hat sich das mega verändert. Ist alles vorbei. Der macht das, isst fast kein Fleisch mehr. Ja das ist sicher so, man beeinflusst sich gegenseitig. Und eben bei vielen ist es auch so, dass wenn ich mit ihnen rede, dass ich merke sie sind eigentlich am genau gleichen Punkt wie ich vielleicht vor 4 Jahren war. Das hat nichts damit zu tun, dass sie das nicht wollen aber schlichtweg einfach fehlende Aufklärung auf diesem Gebiet. Wo ich dann auch sagen muss also wo hast du das Gefühl wo kommt deine Milch zu dir. Sag mir mal wie das abläuft. Da kannst du einen Test machen in der Gesellschaft, ich würde behaupten die wenigsten könnten das richtig beantworten. Und wenn du das dem mal erklärst. Dann denkt der. Also eben ich rede immer von Leuten mit einem guten Verstand. Die merken dann schon so hm ok scheisse das habe ich mir noch gar nie überlegt. Aber eben ich möchte jetzt nicht durch die Welt laufen und mit dem Finger... Ich glaube es beeinflusst dein Umfeld definitiv. Und ich merke es auch mega stark, das was bei uns passiert der Prozess, das passiert auch bei vielen anderen. Ich bewege mich auch in einem sehr homogenen Kreis. Stadt. Die Leute in der Stadt funktionieren schon anders. Ich meine, wenn ich mal irgendwie nach Egg gehen würde, wo ich aufgewachsen bin, sorry dort ist dann wahrscheinlich die Welt eine andere. Und wir hier in der Stadt haben schon auch einen anderen Zugang auch, wir haben auch vegane Restaurants und so, dass gibt es in Egg natürlich nicht. Wir sind schon weiter. Und das Problem ist dann schon, du denkst ah ja es ist eine mega gute Entwicklung und alle Leute um dich herum gehen ein bisschen in die gleiche Richtung, aber das ist natürlich schon weil man sich in sehr homogenen Kreisen bewegt. Ich glaube das ist dann... es geht vielleicht nochmals 10 Jahre bis das was wir hier angefangen haben, dann eben dann auch so in der Schweiz ausrollt. Das ist auch das was ich so ein bisschen feststelle, man merkt das ja nicht aber wir leben schon in einer Blase hier in Zürich.

So wir sind bei der letzten Frage angelangt. Vielleicht könntest du mir nochmals schlagwortmässig rekapitulieren was deine Gründe sind um di suffizient zu ernähren.

Gesundheit. Grund Nummer eins. Dann, dass zweite Umwelt und Tiere – also ich habe schon sehr gerne Tiere. Und das hat aber mehr mit, also ich meine, wenn man das Tier so wie der Biobauer hält, ich meine der liebt seine Tiere und dann finde ich es nicht so ein Problem. Aber das Problem ist die ganze Massentierhaltung. Wenn es jetzt nur so wäre dann würde ich sagen ok, dann schießt ihr halt mal ein Tier ab. Soweit würde ich nicht gehen zu sagen, man darf kein Lebewesen töten.

Eben oder so ein Wild, wenn du mal einen Rehrücken isst, eben Bambi da 5 Jahre bei uns in den Wäldern konnte rumstreunen, voll ok.

Ok. Vielen Dank.

Interview 10: Männlich (32), Datenanalyst

Vielleicht kannst du einfach mal so als erste Frage so erzählen, wie du dich überhaupt ernährst? Nach welchen Grundsätzen etc.

Ok. Also ich kann einfach mal so von der strengsten Regel anfangen, bis zu denen die ich dann nicht so streng einhalte. Das strengste was ich so mache, ist so Laktose. Ich esse eigentlich fast keine Laktose, also so ein bisschen vertrage ich, Butte und so ist ok. Aber ich esse keinen Rahm und keine Milch und das mache ich eigentlich sehr konsequent. Weil ich sonst einfach fest Bauchschmerzen bekomme oder Krämpfe oder so. Das ist eigentlich die Hauptmotivation oder. Dann das zweite, dass ich eigentlich sehr stark drauf schaue, ist dass ich möglichst wenig verarbeitete Produkte esse. Sprich wenn ich irgendwie auf einer Verpackung etwas lese, dass extrem chemisch klingt oder verarbeitet oder ich einfach überhaupt nicht kenne, dann versuche ich das möglichst zu vermeiden. Genau das ist so das zweite wo ich eigentlich am strengsten schaue. Das ist natürlich, wenn du auswärts essen gehst, kannst du das nicht kontrollieren und dort ist es dann auch ok für mich irgendwie. Also wenn ich irgendwie kann zwischen einem Restaurant wählen wo ich weiss das ist jetzt eher Bio und einem das nicht Bio ist, dann wähle ich Bio. Aber wenn ich jetzt mit Freunden irgendwo hin gehe wo es nicht Bio ist, dann ist das auch Ok. Also ich bin da nicht voll strikt. Das dritte das ich mache, ich versuche wenig Fleisch zu essen. Und das wenig heisst in dem Sinn für mich, so ein, zweimal in der Woche. Also so in einem richtigen Menu oder. Aber vielleicht kommen wir nachher noch zu den Hintergründen. Also es sind so zwei Hintergründe: Gesundheitlich und das ist andere ist Umwelttechnisch. Und ja das dritte oder vierte jetzt schon ist :Nicht viel Früchte. Das vertrage ich einfach nicht so gut irgendwie. Und so blähende Sachen, irgendwie Zwiebeln, da muss ich je nachdem auch ein bisschen aufpassen. Aber das hängt so ein bisschen so sagen wir mal fast von meiner Tagesform ab. Ich habe immer so Phasen. Wenn ich sage Phasen haltet sich das so ein paar Tage bis eine Woche. Wo ich dann irgendwie denke shit das vertrage ich jetzt nicht so gut die Woche. Dann muss ich schauen, dass ich irgendwie weniger Früchte oder irgendwie weniger blähende Sachen esse oder zum Teil ist auch Kaffee etwas das ich nicht so gut vertrage. Ich hatte mal eine mega üble Darmentzündung, damals hat das ganze so in etwa angefangen. Da dachten sie ich hätte eine Cholitits. Ich hatte eine starke Darmentzündung. Und dann mussten sie eine Darmspiegelung und alles machen, dann haben sie mich aber gegen... gleichzeitig gegen Cholitits aber auch Bakterieninfektion behandeln. Und dann ging es mit Antibiotika aber recht schnell... besser geworden. Und dann war es am Schluss nicht klar, ob es jetzt Cholitits war oder eine Bakterieninfektion. Dann bin ich zwei, drei Jahre später noch einmal eine Untersuchung machen gegangen, nochmal Darmspiegelung und dann haben sie gesagt, ja wenn es wirklich schon 2, 3 Jahre eine Cholitits wäre, dann würde man etwas sehen im Darm. Aber das sieht man eigentlich nicht. Von dem her war die Diagnose dann ja es ist eigentlich keine Cholitits. Es war damals eine üble Bakterieninfektion und ich reagiere vielleicht einfach ein bisschen stärker

drauf. In dem Sinn so ein bisschen Diagnose Reizdarm. Was halt irgendwie wo man nie so genau weiss was das heisst. Ich habe jetzt nicht ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs oder so. Genau. Eben das waren so ein bisschen die Sachen, dass ich so je nach Situation ein bisschen schauen muss, kann ich jetzt irgendwie Früchte essen oder Kaffee trinken. Es kommt auch immer ein bisschen darauf an, was ich nachher machen muss. Wenn ich jetzt irgendwie eine wichtige Sitzung oder einen Vortrag habe, ja scheisse wenn du Bauchweh hast, dann schaue ich vor allem ein bisschen mehr. Wenn ich einfach zuhause chillen und ich möchte jetzt unbedingt irgendwie einen Fruchtsaft oder so dann trinke ich es halt. Und manchmal geht es gut oder nicht. Also manchmal kriege ich Bauchweh oder nicht. Aber wenn ich dann zuhause bin und Bauchweh habe ist es auch nicht so schlimm. Eben das sind so situative Sachen. Das mit der Laktose mache ich mega strikt, das mit den anderen Sachen eher so ein bisschen...

Und wenn du einkaufen gehst, auf was achtest du da?

Also als erstes eben am meisten nicht verarbeitete Sachen zu essen. Ich habe mal, ich weiss nicht ob das hier schon reinpasst. Ich habe mal, vor allem weil ich recht oft Bauchweh hatte so eine Diät gemacht. Fodmap, wenn dir das was sagt. Die ist so Dreistufig. Ich habe das mit einer Ernährungsberaterin gemacht. Dreistufiger Prozess. Am Anfang... Fodmap ist so eine Gruppe von Inhaltsstoffen wo man sagt, dass die bei Leuten mit Reizdarm sehr viele Probleme auslösen. Und bei den meisten Leuten sind es aber nur ein Teil der Inhaltsstoffe die Probleme auslösen. Aber um herauszufinden ob die Diät überhaupt etwas für dich ist musst du am Anfang für einen Monat oder so alle diese Stoffe einfach weglassen. Und wenn dann das hilft dann weisst du ok es ist eigentlich wegen einer dieser Stoffe gewesen und dann musst du in einer zweiten Phase versuchen herauszufinden, welcher Stoff das gewesen ist. Auf jeden Fall die erste Phase ist eigentlich sehr streng, wo man nur sehr wenig isst, da musst du auch beim Einkaufen mega gut drauf schauen was hat es drin. Und dann das erste Mal, wenn du einkaufen gehst hast du vielleicht für Sachen, für die du normalerweise 10 Minuten hast plötzlich eine Stunde. Weil du jede Packung anschauen musst umschauen musst was hat es drin und so. Aber das war eigentlich noch geil für mich, ich habe dort gelernt, ich habe so ein bisschen ein Auge dafür entwickelt, so schnell drauf schauen und sehen ja da hat es irgendwie einen scheiss Inhaltsstoff drin den ich nicht essen will. Und das ist so etwas was ich schon noch recht viel mache, also einfach bei verpackten oder verarbeiteten Sachen. So kaufe ich eigentlich ein. Und ja abgesehen von den Sachen, die ich oben schon gesagt habe was ich beim Einkaufen auch beachten muss. Laktose, Fleisch und so. Also Fleisch kaufe ich eh praktisch nie im Laden, wenn dann esse ich es mal im Restaurant oder so. Und abgesehen davon, wenn es geht dann möglichst lokal. Und dann auch noch saisonal. Aber das ist nur so, also das ist einfach noch zu schwierig zum Teil für mich, wenn du noch all die anderen Sachen hast. Und es ist wie bei uns im Büro hat es eine Mensa und dort hat es manchmal ein Vegimenu, dann hat es ein laktosefreies Menu aber meistens nicht beides zusammen. Dann nehme ich eher das laktosefreie, weil das

vertrage ich gesundheitlich. Das andere ist mehr einfach so moralisches Zeug. Ja aber beim Einkaufen sage ich mal schaue ich schon vor allem auf die Inhaltstoffe. Keine so künstlichen oder chemischen Sachen drin haben. Und wenn es drin hat und es nicht anders geht ist es auch ok. Aber ich versuche es zu vermeiden.

Also in dem Fall gab es wie einen Moment wo zwangsläufig deine Ernährung ändern musstest? Also hast du vorher ganz normal gegessen? Also wie ist es dazu gekommen, dass du jetzt isst, wie du isst?

Ja eben genau ich muss etwas ausholen. Ich habe eigentlich schon in der Schulzeit das irgendwie so, im Gymnasium hat das so ein bisschen angefangen, dass ich so Bauchweh hatte und das hatte aber, also das war so in Phasen oder. Und ich habe dann irgendwie das Gefühl gehabt ja weil das so in Phasen war, wenn du dann irgendwann wieder so gute Phasen hast dann denkst du das sit ja super, ich muss nichts machen. Und die schlechten Phasen waren dann manchmal auch nicht so extrem lang, dass es irgendwie mega störend war am Anfang Und wenn du sehr oft Bauchweh hast, wenn es wirklich extrem war dann bist du irgendwie zu müde, um etwas dagegen zu unternehmen und denkst ah ich kümmere mich dann drum, wenn es mir wieder besser geht. Und wenn es dir wieder besser geht dann denkst du ist ja alles wieder gut. Aber es ist dann irgendwann trotzdem es ist wie immer schlimmer geworden auch während des Studiums. Und dann ging es dann schon auch so weit, dass ich sagen musste, doch es schränkt mich eigentlich ein in meinem Leben. Ich fand dann auch irgendwie, wenn ich irgendwie Sachen unternommen habe dann musste ich immer schauen was esse ich und was nehmen wohl die anderen für Sachen mit. Und irgendwann habe ich dann mal den Laktoseintoleranz-Test gemacht und dann kam raus Laktoseintoleranz ja. Und ab dort habe ich dann wirklich ziemlich schnell ziemlich strikt darauf verzichtet. Aber es war dann immer noch nicht ganz gut. Deswegen habe ich dann etwa 2015 bin ich zur Ernährungsberaterin gegangen. Vielleicht muss ich noch vorwegnehmen, die Abklärung mit der Cholitits hatte ich schon vorher gemacht. Weil das wäre etwas Gravierenderes aber das haben sie mir eigentlich, also das habe ich an der Aushebung mitgenommen, damit ich weggekommen bin. Ja unklare Diagnose aus dem Spital mitgenommen, dann bin ich weggekommen. Das war gut. Der Arzt dort hat mir gesagt ja sie müssen noch abklären ob sie das wirklich haben, weil wenn Sie es haben, dann ist es etwas Ernstes. Dann bin ich ein bisschen später das abklären lassen und dann ist herausgekommen, keine Cholitits. Und dem Sinne als ich dann zur Ernährungsberaterin gegangen bin hat die natürlich erst mal die Fragen gestellt haben Sie schon Abklärungen gemacht bzgl. dem. Und dann ist sie eben mit dieser neuen Diät gekommen, Fodmap oder. Das heisst das sind so fermentierbare Kohlenhydrate eigentlich. Die dann im Bauch und im Darm anfangen zu blähen. Genau die fermentieren und Blähen. Und es ist irgendwie so ein Forscherteam aus Kanada, dass das begründet hat. Die haben zusammen mit der Ernährungsberatung eben herausgefunden, dass das mega vielen Leuten Beschwerden bereitet. Dann habe ich das gemacht und das hat mir eigentlich recht gut genutzt. Und ich habe dann die

Phase 1 recht gut durchgezogen Und Phase zwei und drei wo ich so ein bisschen hätte rausfinden sollen, was ist es eigentlich genau für ein Stoff, habe ich nicht mehr so gut durchgezogen, weil ich auch das Gefühl habe es ist so ein bisschen eine Kombination. Ich kann es nicht irgendwie auf ein, auf etwas benennen und es ist so ein bisschen eine Kombination. Und es ist so schwierig immer genau zu wissen was hat es jetzt genau drin in diesem Inhaltsstoff. Voraus zu sagen wann bekommst du Bauchweh und wann nicht. In dem Sinn, wenn du weisst es ist irgendwie eine kritische Situation oder du hast irgendwie einen wichtigen Vortrag oder was auch immer dann musst du wie ein bisschen eine Marge haben, dass du weisst... Aber in dem Sinn hat es mir einfach geholfen um ein bisschen sensibler zu werden auf das ganze Thema was hat es wo drin. Wo könnte es etwas drin haben, dass ich nicht vertrage. Was ich eben jetzt vor etwa dreieinhalb Jahren, nein viereinhalb Jahren obwohl es eigentlich nicht in der Fodmap drin ist, ich habe auch damit angefangen weniger rotes Fleisch zu essen. Weil das vertrage ich auch nicht so gut. Ich weiss nicht ob es am Eisen liegt. Es ist etwas mega Subjektives. Irgendwie einfach ein Gefühl ist. Ich meine oft ist es auch so habe ich das Gefühl, wenn es eine schlechte Phase ist dann esse ich etwas und ich habe irgendwie eine habe Stunde später Bauchweh. Dein Hirn konstruiert dann irgendwie nachher so die Verbindung von dem was du vorher gegessen hat und den Bauchschmerzen. Aber es war vielleicht auch etwas, dass du 5 Stunden vorher gegessen hast. Es ist noch schwierig genau zurück zu verfolgen. Ja auf jeden Fall essen ich auch so ein bisschen seit der Phase weniger rotes Fleisch. Auch und dann hat sich auch noch so ein bisschen der ganze Umweltaspekt dazugesellt was eigentlich halt jetzt nicht nur für meinen Bauch, also dass es auch für die Umwelt nicht so gut Fleisch zu essen. Guter Nebeneffekt. Also ja nicht ein Nebeneffekt, ist auch ein wichtiger Effekt. Sagen wir und letztendlich ist es auch für Leute, die keine Magenprobleme haben nicht so gesund viel Fleisch zu essen. Es sind eigentlich die drei Sachen. Und ja so ist es eigentlich dazu gekommen. Ja der Hauptauslöser war schon das Bauchweh. Das war irgendwann so störend, dass es mich im Alltag eingeschränkt hat.

Bist du in einer Gruppe oder Kollektiv tätig?

Nein in dem Sinn eigentlich nicht. Also sicher nichts Offizielles. Aber ich habe das Gefühl, ich habe relativ viele Leute in meinem sozialen Umfeld, die das so relativ bewusst sich ernähren. Also es gibt auch die denen ist es egal. Aber ich habe schon das Gefühl ich habe relativ ein ernährungsbewusstes Umfeld. Gerade so was verarbeitete Produkte angeht und Fleisch essen.

Ok. Was ist dir wichtig bei der Ernährung oder wie wichtig ist dir Ernährung, auf was achtest du beim Einkaufen? Vieles hast du zwar schon gesagt aber trotzdem.

Ok. Ja anders als viele andere ist es mir eigentlich egal, abgesehen von den Sachen, die ich vorher gesagt habe, egal wie viele Kalorien ich esse oder wie viel Proteine ich zu mir nehme. Ich habe das Gefühl, das gleicht sich bei mir automatisch aus. Ich fühle mich auch nicht irgendwie ah shit jetzt

muss ich Muskeln aufbauen jetzt brauche ich mehr Kohlenhydrate oder mehr Vitamine oder so. Ich habe das Gefühl, da sind wir eigentlich schon auf einem so guten Level was wir essen können und was wir schon automatisch haben also, wenn du jetzt nicht mega krasse Diät machst. Von dem her schaue ich überhaupt nicht auf Kalorien oder Proteine oder was auch immer. Ich schaue wirklich, dass ich mich eigentlich nachher wohl fühle. Genau. Unals zweites eigentlich so auf die Umwelt. Und ja wie stelle ich eine Mahlzeit zusammen. Ja oft ist es ein bisschen, so ein bisschen eine Zeitfrage. Ja das ist jetzt natürlich ein bisschen ungeil. Ich hätte oft gern mehr Zeit zum Kochen und ich könnte es auch gern besser aber ja momentan nehme ich mir wie einfach die Zeit noch nicht genug Etwas richtig Gutes kochen. Es ist halt oftmals trotzdem so ein bisschen Fastfood sage ich jetzt mal. Im Übertriebenen Sinn. Aber halt so ein bisschen mit denen Sachen die ich berücksichtigen muss. Laktose, Fleisch und so.

Und achtest du auf Labels, Herkunft und so?

Ja, ja also ich schaue schon. Also ich schaue vor allem auf Bio. Aber jetzt welches. Ja ehrlich gesagt finde ich den ganzen Labelwald unübersichtlich. Oder. Ich weiss die Schweizer Biolabels sind strenger und besser also z.B. das EU-Biolabel, d.h. wenn ich das so schauen kann dann ist mir das wichtiger als der Preis. Und wenn ich jetzt wählen kann zwischen Lokal und nicht-lokal, dann schaue ich auch auf das. Aber jetzt, wenn ich also in der Schweiz gibt es ja auch viele verschiedene Biolabels da kann ich es dann nicht mehr unterscheiden, einfach weil ich es nicht weiss. Und wenn ich jetzt irgendwie Fisch kaufe oder so dann schaue ich schon, dass es irgendein Label hat aber ja ich kenne die Unterschiede zwischen den Labels nicht so gut, dass ich jetzt strikt nur auf ein Label gehen. Und was ich eigentlich fast am schwierigsten finde du kannst ein Bioprodukt haben, das aber aus dem Ausland kommt und etwas Lokales, das nicht Bio ist. Das sind zwei andere Werte, das eine ist mehr so für dich Bio ist mehr gesünder für dich dafür ist es scheisse für die Umwelt wenn es irgendwie von Neuseeland kommt oder so und das andere ist halt wenn es aus der Schweiz kommt kürzere Transportwege hat aber ist vielleicht einfach nicht so gesund wenn es halt nicht Bio ist. Letztens bin ich durch meine Schwester auf Demeter aufmerksam geworden, sie isst das recht oft und es ist halt und es gibt es wie noch nicht so oft, ausser du gehst es im Allnatura einkaufen und es ist mega teuer. Aber ich finde jetzt ich habe einen easy Lohn und keine Familie und so, dann kann ich mir das auch leisten. Bei mir ist mehr das Problem, dass ich einfach irgendwie keine Lust habe extra in den Allnaturamigros einkaufen zu gehen, weil der einfach nicht auf Weg liegt. Ein bisschen Faulheit. Ja vielleicht, also vielleicht kommt das später noch, was mir noch wichtig ist, in letzter Zeit auch für mich herausgefunden habe, also so in den letzten paar Jahren ist so bezgl. Persönlichen Moralvorstellungen und so. Leiber weniger Einschränkungen, dafür kann ich es durchziehen. Also wenn ich jetzt mal extrem Lust auf Fleisch habe, dann esse ich lieber mal Fleisch und dafür kann ich das irgendwie, kann ich den Standard halten als dass ich versuche komplett auf Fleisch zu verzichten und dann scheisst es mich irgendwann so an, dass ich mich so einschränke,

dass ich es dann ganz über den Haufen werfe. Und ich höre mega oft von Kollegen ja ich versuche jetzt, also die essen irgendwie jeden Tag Fleisch und dann auf einmal kommen sie und sagen sie essen jetzt vegan. Da denke ich mir ja cool aber in zwei Wochen bist du wieder zurück. Mir ist es viel wichtig, dass ich irgendwie trotzdem noch angenehm mein Leben leben kann, ohne mich zu fest einzuschränken dafür kann ich es konstant machen. Die Einschränkung die ich mache.

Du hast das ein bisschen angetönt, und zwar eben, dass du kaum Zeit hast richtig zu kochen. Ich habe mich wie gefragt ob Essen mehr ist für dich als einfach Nahrungsaufnahme. Also probierst du Sachen aus mit Freunden oder Freundin, Restaurant oder neue Sachen in der Küche usw.?

Ja also beim selber kochen bin ich wie zu wenig kreativ, um jetzt neue Gerichte aus zu probieren. Wenn ich jetzt irgendwie geil eine neue Frucht oder so sehe dann probiere ich es eigentlich gerne aus, da muss ich auch nichts zubereiten. Es gibt schon so einzelne Tage wo ich mit Freunden oder Freundin einlade und dann koche und dann probiere ich gerne etwas Neues aus. Aber jetzt so bei Restaurants probiere ich gerne neue Sachen aus. Das ist schon so. Ich bin jetzt nicht mega eingeschränkt auf das was ich kenne. Also so gesehen ja. Nein ich bin eigentlich voll offen neues auszuprobieren und meistens ich meine es ist eh geil bei neuen Restaurants sind sie sich ja eh mega bewusst was es drin hat welche Allergien da können sie immer Informationen geben von dem her ja voll offen für Neues. Ich glaube das meiste ist ja, so die Sachen, die ich vermeiden will sind ja sage ich mal ist ja eher ein Problem in der traditionellen Schweizer Küche. Viel Fleisch, viel ahm und so und so die neuen Sachen also im Sinn von nicht Schweiz so das ganze Asiatische ist eh viel besser für mich oder. Und von dem her ja voll ich probiere gerne neues, weil es einfach viel einfacher ist für mich.

Aber so Nahrung als Akt quasi?

Ah genau, was habe ich vorher gesagt? Ja das ist so ein bisschen kognitive Dissonanz wo ich da. Ich finde es eigentlich voll scheisse Essen als Mittel zu Zweck anzuschauen, aber es ist auch im Alltag momentan oft ein bisschen so. Also wenigsten unter der Woche. Ja. Es ist momentan so ein bisschen ein ungelöstes Problem. Also ich habe... Wenn ich im Büro bin kommt es weniger als fünf Mal im Jahr vor, dass ich am Bürotische esse. Aber dort nehme ich mir wirklich immer eine Stunde Zeit, gehe mit anderen essen. Und dann arbeitest du nicht oder. Das gleiche beim Znacht. Ja aber beim Znacht schaue ich oft irgendwie nebendran noch irgendwie Serien oder sowas. Selbst das finde ich manchmal ein bisschen doof wenn ich mir das so überlege aber ja weiss auch nicht es ist so ein bisschen die Langeweile die wir nicht mehr aushalten können.

Gut machen wir weiter. Warum isst du wie du isst? Was versprichst du dir von deiner Ernährung? Vorteile, Nachteile? Vielleicht auch Wertvorstellungen die dahinter liegen?

Also ich meine es ist ein bisschen eine philosophische Frage, aber eigentlich erhoffe ich mir nur Vorteile. Also ich glaube die gesundheitlichen Vorteile liegen wie ein bisschen auf der Hand. Ja das ich mich einfach wohler fühle, das ist so ein direkter Vorteil habe ich das Gefühl. Und der zweite grosse Aspekt ist sicher die Umwelt. Und ich meine das ist so, ich habe das Gefühl, wenn ich mich irgendwie umweltbewusst ernähre dann gibt mir das irgendwo durch auch ein gutes Gefühl und dann kann man das irgendwo durch auf das Wohlbefinden zurückführen. Und es gibt so andere Sachen wo ich weiss dass ich nicht so umweltbewusst kann oder will leben. Also ich werde z.B: noch nicht ganz aufs Fliegen verzichten. Also ich habe zwar auch schon reduziert, aber momentan kann ich es noch nicht ganz. Und in dem Sinn ist es auch so ein bisschen ein Kompensieren sage ich mal. Ich fühle mich eigentlich ein bisschen schlecht weil ich fliege aber so kann ich mich wie mein Gewissen ein bisschen beruhigen weil ich weiss, ich esse weniger Fleisch. Insofern ist es auch so ein bisschen selbstgerecht. Also für mein Gewissen ein bisschen auch. Das ist so der zweite Aspekt und ich glaube der dritte ist so für die ganze Umweltbewegung als Ganzes ja jeder muss bei sich selber anfangen um etwas zu bewirken. Und dort glaube ich muss man so ein bisschen. Ja ich habe das Gefühl ich probiere so ein bisschen so zu leben wie ich es gern von anderen hätte. Nicht mega extrem und anderen irgendwie predigen oder sagen wie sie zu leben haben. Das würde ich nie machen, will das nervt und ist meistens kontraproduktiv. Aber trotzdem irgendwie so ein bisschen das machen was für sich selber möglich ist. Ja das es einem halt doch nicht scheissegal ist was mit der Umwelt passiert als Ganzes. Ich weiss nicht, ich glaube das jetzt das Problem gelöst wäre, würde jeder so leben wie ich. Aber ich glaube wo jeder so ein bisschen dort anfängt und sich ein bisschen bewusster wird dann ist das schon einmal ein grosser Schritt und eben nicht immer sagen, ja es ist wie ein anderer Ansatz aber immer sagen die Politik muss machen ist wie so das eine aber gleichzeitig muss auch in den Köpfen der Menschen etwas passieren, dass man wie bereit ist irgendwie, jetzt kommt wieder das Wort verzichten, sagen wir lieber mal einfach seinen Alltag ein bisschen umzustellen und dann merkt man eben auch, dass es gar nicht schlechter ist, als wie man vorher gelebt hat. Insofern finde ich es auch noch toll, dass man anderen Leuten sagen kann hey es ist im fall voll easy ohne Fleisch zu leben und sie dann sehen ja du hast nicht ein scheiss Leben nur weil du kein Fleisch isst. Das ist vielleicht auch noch eine Motivation. Also ich meine ich muss ganz ehrlich sein. Ich habe auch manchmal Lust auf ein Stück Fleisch, aber ich habe das Gefühl es ist schwierig zu unterscheiden, zwischen dem normalen Hungergefühl und Lust auf Fleisch. Nachher wenn ich gegessen habe und satt bin, dann fühle ich mich genau gleich satt, wie wenn ich ein Fleisch gegessen habe. Was ich noch nicht erwähnt habe aber auch noch sagen möchte mit den Bauchschmerzen und so, dass ich einfach viel zu viel gegessen habe manchmal. Und das manchmal auch nicht gut war. Du bewegst dich kaum, nachher stopfst du dir eine riesige Pizza rein.

Ok. Und so Auswirkungen deiner Ernährungsweise? Wie so spürbar oder nicht oder gefühlte? Auf dein Umfeld von dir bis auf alles?

Ich meine so ganz konkret finde ich gerade heute musste ich mich für das Weihnachtsessen anmelden mit einem Formular und dann kommen irgendwelche Allergien oder Intoleranzen und dann irgendwie vor ein paar Jahren hätten sich die Leute noch geschämt dort irgendwie reinzuschreiben. Ich wähle immer vegetarisch und Laktoseintolerant ich habe das Gefühl, das ist auch so. Es gibt immer noch irgendjemanden der mal einen dummen Spruch macht. Du hockst irgendwie in der Gruppe und alle bekommen das Essen nur du etwas anderes, ja wer hat das Vegi-Menu oder wer hat Laktose, das ist dann wie eine Extrawurst und ich habe das Gefühl je mehr Leute irgendwie offen dazu stehen, desto mehr akzeptiert wird es auch. Ich glaube das und was mir eigentlich fast, also im Restaurant ist mir das eigentlich egal was die Leute rundherum denken ist mir auch egal aber was mir eigentlich viel unangenehmer ist, ist wenn ich irgendwie bei jemandem eingeladen bin und die haben dann einen extra Aufwand oder so. Und dort sage ich immer ja mach einfach was du willst und ich schaue dann was ich essen kann. Aber ich glaube vor allem, dass es akzeptierter wird und die Leute sich trauen etwas zu sagen. Und ich meine ich finde es manchmal auch sehr mühsam, wenn Leute viel Extrawürste haben. Drum ist es immer so ein bisschen das moralische sage ich jetzt mal von meiner Seite drum sage ich das eigentlich nie dass ich unbedingt vegetarisch essen will. Aber das mit der Laktose sage ich immer, weil das ist etwas gesundheitliches. Weil sonst geht es mir nachher einfach schlecht, deswegen sage ich das immer. Und ich finde das ist so die Unterscheidung, die mache. Ich möchte den anderen nicht einen extra Aufwand geben wegen meiner moralischen Vorstellungen aber wegen der gesundheitlichen schon. Ich meine das andere ist wie einfach eine andere Moralvorstellung, dass ich irgendwie niemandem mehr Aufwand beschere will. Was sonst für Auswirkungen... Also das war jetzt so im nahen Umfeld. Ich weiss nicht also so rein sozial, habe ich nicht das Gefühl hat es eine Auswirkung auf der anderen Seite des Globus. Ja ich glaube so ein bisschen die bewusste Auseinandersetzung mit der Ernährung hat sich zum Teil schon ein bisschen auf mein Umfeld übertragen. Und was eigentlich noch lustig ist. Ich finde es zwar nicht unbedingt geil aber wissen ziemlich viele Leute im Umfeld wissen, dass ich keine Laktose esse und weniger Fleisch und so und irgendwie kommen dann oft Leute zu mir und sagen hey ich habe das Gefühl ich vertrage auch keine Laktose mehr. Ich denke dann so ja, das ist gut möglich, ich hoffe das ist nicht wegen mir. Aber ja. Also ich lebe überhaupt nicht vegan aber wenn irgendwie bei uns in der Nähe gibt es ein veganes Restaurant, ich habe vorher gesagt bei uns in der Mensa gibt es ein vegetarisches Menu, entweder vegi oder laktosefrei aber meistens nicht das gleiche. Das ist halt das geile an vegan. Da habe ich beides, muss mir keine Sorgen machen. Und dann noch die ganzen Tierrechtsaspekte wo dann auch so vom Tisch sind.

Vielleicht noch zum Schluss kannst du nochmal zusammenfassen warum du isst wie du isst?

Also Schlagwortmässig wäre es Gesundheit, Wohlbefinden, Umwelt und ja nein das wäre es eigentlich.

Möchtest du noch etwas anmerken, habe ich etwas vergessen oder möchtest du noch etwas sagen.

Nein. Ja ich glaube es ist... Aus der Sichtweise haben wir glaube ich alles besprochen.

Interview 11: Männlich (50+), Chemiker.

Also. Vielleicht können Sie einfach zum Anfangen mal erklären, wie sie sich überhaupt ernähren?

Prinzipiell vegetarisch. Vegetarisch bedeutet für mich einfach ohne Fleisch und ohne Fisch. Ich möchte nicht, dass wegen mir, dieses oder jenes Tier sterben muss. Das ist meine Gewohnheit, das ist meine Überzeugung, weil zu Glück haben wir genug Sachen zu essen. Wir leben in dieser Zeit und in diesem Gebiet, wo es möglich ist vegetarisch zu leben.

Ok also und auf was verzichten Sie bewusst? In Ihrer Ernährungsweise?

Nur Fleisch und Fisch. Nicht aber. Eben ich bin nicht vegan. Weil diese Idee von Vegan ist erst seit vorgestern gekommen. Und ich weiss nicht als Wissenschaftler wie gut ich als Veganer leben kann. Weil wir als Vegetarier, speziell die indischen Vegetarier oder Hindu-Vegetarier bekommen unsere Proteine von zwei Quellen. Nr. 1 sind die verschiedenen Hülsenfrüchte aber die zweite sind Milchprodukte. Milch und Jogurt. Also ein typisches indisches Essen oder Mittagessen in Indien oder hier für die Diaspora ist immer ein Gericht mit Jogurt namens Rayta. Man nimmt z.B. Gurke, Rübli oder Tomaten und taucht es ins Jogurt. Und zum Abend nach der ayurvedischen Denkweise, Jogurt am Abend ist nicht gut, sondern Milch. Also am Abend nimmt man Milch und wenn möglich warme Milch. Wenn es vegan wäre, dann müsste ich darauf verzichten. Die zweite Sache ist auch, ich bin nicht vegan weil vegane Leute sollen auch auf Honigs verzichten. Dagegen für uns ist Honig eine bessere Art von Zucker. Und sehr viele Medizin a la Ayurveda ist in Pulverform die man mit ein bisschen Honig nehmen sollte. Und bei Honig müssen die Bienen nicht sterben. Bei Milch und Jogurt, Kühe müssen nicht sterben. Bei Kutteln und so schon. Das ist der Grund.

Wie hat sich Ihre Ernährung... Also wie ist das dazu gekommen? Bei Ihnen hat das ja einen kulturellen Background.

Ja. Gewohnheit. Ich bin vom ersten Tag an, habe ich nie Fleisch gegessen. Und dann und ich lebte in einer Umgebung, wo die meisten Haushalte kein Fleisch assen. Und es ist nicht, dass mir später das bewusst wurde und dann habe ich angefangen zu verzichten. So das war der normale «Way of Life».

Eben das heisst bei Ihnen gab es auch keine Situation, die Ihre Ernährungsweise verändert hat.

Klar wenn man zu irgendjemandem nach Hause geht oder bei dieser oder jener Party oder Auswärts essen geht. Wenn ein Buffet da ist oder Menu da ist. Wenn die Leute nicht vorbereitet sind und es ein paar Leute gibt die ohne Fleisch, dann hat man natürlich im Vergleich zu jemandem rechts oder links eine kleine Auswahl zu essen. Aber bis jetzt habe ich nie in all diesen Jahren erlebt wo ich

wegen meiner vegetarischen Lebensweise, dass ich hungrig nach Hause gekommen bin und dann noch zuhause Brot, Butter oder Reis gegessen habe. Und heute ist es absolut schmerzlos überall. Zum Beispiel bekommt man überall auch die Suppe mit vegetarischer Bouillon und nicht die Hühnerbouillon, die Kraftbouillon usw. Aber es braucht Zeit, denn es stört manchmal wenn immer noch irgendwo Chabissalat mit einem bisschen Felsichstücke da ist oder Kartoffelsalat oder Käsekuchen mit Speck. Oder Berner Rösti. Aber es ist eine Frage der Zeit und Alternativen und ich bin sicher, dass es auch eine Frage der Ökonomie, wo die Nachfrage erhöht, Fleisch, dann gibt es auch das Angebot, das ist der Markt so wie das funktioniert.

Ok und was ist Ihnen wichtig bei der Ernährung, auf was schauen Sie wenn Sie einkaufen gehen? Auch beim Gemüse oder so. Wie muss das Essen aussehen. Haben Sie da irgendwelche Grundsätze?

Nein eigentlich nicht. Ich sehe was für Früchte und Gemüse da ist und was mir Freude macht kaufe ich. Ich habe das, diese... Nehmen wir z.B. eine Aubergine oder eine Kartoffel. Wenn eine Aubergine relativ frisch ist, dann ist sie hart und knackig. Und nicht wie eine alte Kartoffel, Aubergine oder so. Weil dann bin ich bewusst, dass dieser frisches Gemüse ernährungstechnisch und geschmacklich besser ist als das alte.

Aber jetzt Labels oder so, Bio?

Also ich bin nicht sehr, sehr sicher. Denn es gibt so viele verschiedene Labels und ich bin nicht sicher ob alle Bio richtiges Bios sind und so. Die Sachen in Indien sind sehr einfach weil die meisten normalen Bauern zum Glück sich keine chemischen Düngemittel leisten können. Zudem automatisch, naturgegeben Bio. Aber hier Bio bedeutet einfach teuer. Und wenn man nicht sicher ist, wie Bio es ist, dann bin ich nicht sicher ob ich bewusst 10, 20 oder mehr Prozent da zahlen möchte. Manchmal gibt es viel mehr. Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Basmatireis. Im Zürcher Markt kann man Basmatireis kaufen sogar manchmal für 2.50 .- pro Kilo und Bio-Basmatireis ist 5 Fr. pro Kilo. Ich bin nicht sicher ob das wirklich doppelt so teuer doppelt so viele Vorteile bringt. Meine Frau kauft immer Bio und ich überlege mir zweimal ob es wert ist. Sogar im normalen Migros kann man heute sowohl Bananen wie Kartoffeln beide in Bio und normale Standardversion kaufen.

Und Essen generell, so vom Stellenwert? Kochen Sie gerne, selber oder mit der Familie?

Ja sehr. Ich koche gerne. Ich gebe sogar Kochkurse über die indisch-vegetarische Küche Und Cateringmässig gehe ich sogar als Störkoch für 10 Leute, 20 Leute. Gerade habe ich zu der reformierten Kirche hier einen Vorschlag gemacht. Ich komme mal einen Abend und je nachdem wie viele Leute wie viel Platz es gibt. Ich koche sagen wir mit 5 oder 10 Leuten zusammen, die 2 Stunden mit mir kochen wollen. Dann kann jeder eine Person nach ein, zwei Stunden mitkommen. So dass die Doppelte Azhl. Mitessen kann. Also ich kann für 10, 20 Leute kochen. Und die Hälfte davon

kommen vorher und können mitkochen und die anderen können später geniessen. Weil dann sieht man wie einfach und vegetarisches Essen das man selbst kocht so lustvoll. Man muss nur Freude und Zeit haben.

Gut. Dann sind wir schon bei der vierten Frage. Was versprechen Sie sich von der Einhaltung Ihrer Grundsätze, welche Werte, Motive stehen dahinter?

Das Prinzip dahinter ist Ahimsa. Ahimsa heisst nicht töten oder Gewaltlosigkeit. Und das war auch das Prinzip nach dem Mahatma Gandhi uns die Unabhängigkeit gebracht hat. Ohne Krieg zu machen, ohne zu kämpfen, ohne die Engländer zu töten haben wir unsere Unabhängigkeit erreicht. Also dieses Ahimsa, nicht töten ist eigentlich das Prinzip der indischen Religion. Und so, wenn ich etwas Fleisch esse, dann bin ich mir bewusst, dass irgendwelche Tiere das Leben opfern mussten. Sei es Schwein oder Kuh oder Fisch. Und wenn ich Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Bohnen esse, ist kein Leben gestorben in dem Sinn. Und es tut mir weh und manchmal frage ich mich wie können die Leute zuhause Tiere haben, sagen wir eine Katze oder einen Hund und dieses Tier fast mehr als den eigenen Mann und die eigene Frau lieben und gleichzeitig diese anderen Tiere später auf dem Menu haben. Ich finde es manchmal heuchlerisch, wenn man erfahren hatte, dass die Koreaner oder Chinesen unsere Schweizer Bernhardiner lieben und das geht doch nicht. Das ist diese Nächstenliebe praktiziert. In Indien oder im Hinduismus, dieser Verzicht auf Fleisch oder Fisch ist Verzicht aufs Töten. Verzicht auf Töten. Nicht töten. Weil man meint, dass alle Tiere die gleiche Kreation vom gleichen Gott wie du und ich sind.

Und versprechen sie sich Vorteile dieser Art der Ernährung?

Ja. Vorteile für mich schon. Ich fühle mich wohl, ich habe kein schlechtes Gewissen. Weil wenn ich etwas, wenn Sie nicht da sind und ich aus Ihrem Portmonee 10.- klaue und sie haben es nicht gesehen, das tut mir weh. Weil ich habe das Gefühl ich habe etwas gemacht, was ich nicht hätte machen sollen. Dieses schlechte Gewissen ist nicht da, wenn man vegetarisch bleibt. Dies hilft automatisch der Natur und der Umwelt usw.

Können Sie noch Mal rekapitulieren warum Sie sich suffizient ernähren? Und mir vielleicht nochmal erzählen, was es mit dem Verzicht im Hinduismus auf sich hat, was wir vor dem Interview besprochen hatten?

Ja. Ich habe die Grundlagen der indischen Kultur oder vom Hinduismus ist eben das etwas wie Suffizienz Genügend sein was man hat. Hat einen positiven Ton. Dieses Santosh, zufrieden sein hat einen positiven Ton. Und Verzicht, was das Hindi-Wort Tyag bedeutet. Tyag hat auch einen positiven Ton. Man hat das Gefühl, wenn man selbst zufrieden ist und wenn man auf etwas verzichten kann, fühlt man sich wohler. Hat man fast instantaneous return of investment. Wenn man sehr gut verzichtet, hat es keinen negativen Ton. Oder auch in der Jainreligion oder im Buddhismus:

Nimm nicht mehr als das du brauchst. Das ist die Grundlage. Mehr mehr mehr mehr ist nicht typisch indisches Denken. Auch obwohl die Inder müssen auch Leben und genug Geld und Essen haben. Aber diese Denkweise ist nicht sehr materialistisch in dem Sinn. Obwohl Indien voll von Multimillionären ist, die nicht mal wissen wie viel Geld sie haben und gleichzeitig Millionen von Leuten deren Wunsch es ist, einmal einen Tag genug zu essen, sodass zu viel bleibt. Diese Extreme sind da. Und das macht den Leuten Freude, wenn sie anderen helfen und etwas geben können. Bis es schmerzt. Wie ich vorher gesagt habe, es macht vielen Leuten Freude, das einzige Stück Brot oder Jabati zu teilen. Und das ist echt. Ich glaube in vielen Religionen ist dieses Gefühl da, aber ich habe das Gefühl das Hindus das praktizieren. Auch weil jeder Inder oder Hindu einen Christen oder Moslem in Indien ist viel mehr von der Hindu-Denkweise beeinflusst. Er weiss, das Leben ist begrenzt. Jeder weiss, dass er einmal auf die Erde gekommen ist und sich einmal verabschieden muss. Und wenn er weggeht, kann er nichts mitnehmen. Dieser Gedanke, dass jeder von uns stirbt und mit offenen Händen gekommen ist und mit offenen Händen geht. Diese Gedanken mit Leben, wenn man in der zweiten Hälfte des Lebens ist, praktiziert man bewusster. Es macht Freude zu geben, Freude zu verzichten. Das ist das.

Ok. Denken Sie ich habe etwas vergessen oder möchten Sie noch etwas sagen?

Nein, ich habe lange genug alles quer diskutiert. Aber wichtig ist, dass die Armut tut den Indern nicht weh. Einem typischen Inder. Weil er sagt, dass er bekommt, das ist die Denkweise der Hinduphilosophie und Reinkarnation. Das heisst nicht alle Leute können... Leben ist wie ein Theater. Du hast die Rolle eines Königs, ich diejenige des Fussvolkes. Jeder von uns soll unsere Aufgabe am besten lösen. Ich kann also nicht eifersüchtig sein und sagen, auch wenn man das Leben als Kartenspiel betrachtet. Warum kann ich nicht... Warum hast du mir nur einen einfachen Buben, einfache Karten gegeben und den anderen zwei Könige gegeben. Das ist einfach gegeben. Und wie ist das in diesem Leben hängt an zwei Sachen. Nr. 1 meine Taten bis gestern und meinen Taten im letzten Leben. Das ist wie nach dem newtonschen dritten Prinzip. Aktion-Reaktion. Alle Taten haben Wirkung, gute haben eine gute Wirkung, schlechte haben dementsprechend nachteilige. Darum sind diese alle Sachen gegeben. Was im letzten Leben passiert ist und was du jetzt in deiner Hand hast ist was passiert in diesem Leben von jetzt an. So stop crying about what happend yesterday or in last life. Do now what you can do the best. Und das ist die eigene treibende Kraft man versucht in seiner gegebenen Situation zu leben, statt eifersüchtig zu sein. Das ist glaube ich eine sehr wichtige, darum und auch jeder Verzicht ist eine gute Tat. Man sammelte bei jeder guten Tat Kumuluspunkte. Oder Karmapunkte ja. Verzichten hat einen positiven Ton. Positive Wirkung. Verzichten heisst du hast eine gute Tat gemacht. Von meinem Stück Brot habe ich geteilt mit dir. Und ich habe sofort instantaneous return bekommen. Diese Grundhaltung von der indischen Philosophie ist die Massgebende.

Interview 12: Männlich (32), Teilzeitangestellt und Selbstständig.

Vielleicht kannst du zum Anfang einfach mal erzählen, wie du dich überhaupt ernährst? Was du isst, welche Grundsätze usw.

Ich habe nicht irgendwie einen speziellen Grundsatz. Also sicher vegetarisch. Also von dem her sicher vegetarisch und zum Teil auch, also wie, wenn ich so die Wahl habe nehme ich sonst auch mal etwas veganes. Jetzt nicht sehr bewusst, gestern habe ich auch Käse und Zeug und Sachen gegessen. Aber vegetarisch immer, ich esse etwa seit drei Jahren kein Fleisch mehr. Eier esse ich noch. Aber sonst vegane Lösungen habe ich auch mega gern. Aber ich habe jetzt nicht immer den Druck so ich muss jetzt das und das essen. Also das sind so meine Grundsätze. Und dann schaue ich halt, dass viel Gemüse und auch mit Proteinen oder. Und guten Kohlenhydraten. Viele Hülsenfrüchte aber auch Reis und Kartoffeln. Brot esse ich auch, einfach ein bisschen im Mass gell. Sonst keine Zuckergetränke oder so. Mehrheitlich Wasser. Wenn es mal sein muss nehme ich dann schon eine Cola aber dann auch mit Zucker, nicht mit dem Zero-Zeug. Das ist so wie bewusst. Zero-Zeugs, Null-Kalorien ist aus meiner Sicht mega gefährlich. Es hat halt so diese Süssungsmittel drin und die sind nicht so gut für den Körper. Ich habe das Gefühl, richtiger Zucker ist irgendwie dann doch besser als diese Süssungsmittel. Dann nehme ich halt mal ein bisschen Zucker. Die Süssungsmittel machen in deinem Körper trotzdem etwas. Aber eben ich gehe nicht einer strikten Diät nach, wo ich z.B. irgendwie sage ich esse kein Frühstück oder so. Ich esse ausgewogen, ich höre auf meinen Körper. Wenn der mir sagt ich habe Hunger, dann esse ich. Wenn jetzt abends um 6 ist und ich habe keinen Hunger, dann esse ich halt nichts. Eher so ein bisschen funktional, ich gebe meinem Körper dann etwas, wenn er was braucht. Wenn er es nicht braucht dann gebe ich es ihm eigentlich nicht. Ausser ich habe jetzt irgendwie abgemacht oder so. Und wir gehen essen.

Und gibt es Sachen wo du bewusst nicht isst? Die du nicht konsumierst?

Fleisch und Co. Ist klar wegen Vegetarier. Sicher Produkte die viel Zucker drin haben. Also da überlege ich mir zweimal ob ich das esse oder. Weil z.B. so ein Fruchtojogurt würde ich nie essen, wenn dann esse ich ein Nature-Jogurt weil dort weiss ich da ist vielleicht nur der halbe Becher Zucker. Ja sicher Produkte mit viel Zucker. Ich schaue auch immer mehr, auch weil ich ja selber Sacher produziere, dass da halt ein bisschen die Herkunft. Da gebe ich dann lieber ein bisschen mehr aus und konsumiere ein bisschen weniger. So ein bisschen lieber Qualität.

Das wäre gerade meine nächste Frage, auf was achtest du beim Einkaufen?

Ich schaue, dass es Bio ist. Ich bin ja bei meinem Produkt selber Bio-zertifiziert. Und ich schaue bewusst mehr auf Bioprodukte. Aber nicht auf Biegen und Brechen. Also es ist... weil z.B. wenn ich dann ein Bioprodukt sehe, dass in Plastik eingepackt ist, dann denke ich auch scheisse man. Ist das jetzt wirklich besser? Es hat zwar die Zertifizierungen und die sind schon streng, aber es wird ja

bewusst drauf geschaut dass da nicht irgendwelche Pestizide und Zeug und Sachen dort sind. Aber ist für mich dann so ein bisschen komisch oder. Ja sonst Herkunft, eigentlich weniger also ich esse auch mal Avocados sonst könnte man das Zeug ja auch nicht mehr essen. Bei den Früchten schaue ich schon so regional, Äpfel, Birnen, Kürbis Zeug und Sachen. Jetzt gerade... Also aber nicht übermässig. Ich habe das Wissen auch nicht. Ich könnte dir jetzt nicht sagen welche alle Früchte und so. Ich müsste mich mal mehr damit auseinandersetzen. Habe ich mir schon ein paarmal überlegt, so ein Liste aufzuhängen was manchmal gut ist.

Und wo kaufst du ein?

Hauptsächlich Grossverteiler, Migros, Coop, Lidl. Die haben sehr coole Produkte. Lidl hat... Also ich bin vor zwei Wochen das erste Mal grosseinkaufmässig da reingelaufen und so Produkte war alles Bio. Voll gepusht. Sonst auch im Allnatura, ich finde halt die Produkte die sie haben mega gut. Und dort ist alles Bio, du weisst, du musst gar nicht schauen. Und zwischendurch auch so in kleinen Läden, so Feinschmeckerläden. Aber es hat halt auch eine Verbindung zu mir, ich verkaufe meine Sachen auch dort und dann unterstütze ich das auch, so ein bisschen Lokal oder. Ich sage aber der grösste Teil ist Migros und Coop und dann Lidl.

Hast du schon immer so gegessen oder hat sich das so entwickelt?

Ja es hat sich so in den letzten drei Jahren entwickelt. Meine Freundin war immer vegi. So seit etwa 10. Ich habe immer gesagt du wirst auch irgendwann wieder Fleisch essen. Und dann ist es umgekehrt gekommen. So vor drei Jahren. Also ich habe mega viel Fleisch gegessen früher. Dann habe ich mich mal in bisschen damit auseinandergesetzt. Dann dachte ich ok, es gibt mega viele Skandale und ja, die wollen halt auch Profit und am Schluss ist jeder so und dann spritzen sie dort noch was rein und dort noch und dann habe ich gedacht ok das will ich eigentlich nicht unterstützen. Ich will nicht irgendwelche Medikamente mit Fleisch oder Fisch mit mir aufnehmen. Genau das gleiche oder. Es gibt ja viele die sagen du kannst ja Fisch essen, Fisch ist gut. Dann sage ich ja nein Fisch ist genau das gleiche. Und ja und dann habe ich gesagt ich möchte das einfach nicht, wegen meiner Gesundheit oder. Im ersten Sinne ginge es nicht einmal um Tiere. Blöd gesagt Tiere sind mir egal oder – brutal oder. Nachher habe ich mir einfach gesagt, das ist mein Körper und ich möchte meinem Körper nur etwas Gutes geben. Das ist deine Maschine, die dich täglich durch den Alltag bringen muss oder. Dann möchte ich eigentlich dem nur das Beste geben. Dann habe ich gesagt ok weil ich es nicht mehr kontrollieren kann, was mir z.B. im Restaurant aufgetischt wird – logisch wir sind in der Schweiz aber auch hier haben wir dreckige Produkte – dann habe ich gesagt ok komm, verzichten wir auf das. Eier esse ich noch. Auch weil es halt noch eine Proteinquelle ist. Aber sonst verzichte ich auf die Sachen. Einfach weil ich mich darüber informiert habe oder. Und jetzt in einem zweiten Schritt auch das mit den Tieren, das ist schon scheisse oder. Irgendwie denkt man dann ja scheisse, warum müssen wir eigentlich ein Tier essen? Ich habe dann rausgefunden, es geht auch

ganz gut ohne und hatte auch nie mehr den Bedarf, ein Stück Fleisch zu essen. Obwohl ich vorher zweimal am Tag Fleisch gegessen hatte. Brutal oder.

Also das war eine bewusste Entscheidung?

Ja. Von heute auf morgen – fertig. Erst mal so wegen der Recherche und dem Austausch mit anderen Leuten. Und dann ist sicher noch der Punkt gekommen hey ich will mir eigentlich nicht mehr so scheiss reinhauen. Das waren so die ausschlaggebenden Punkte.

Tauschst du dich mit anderen Leuten aus?

Eigentlich nicht gross. Aber durch Nuts and Friends wurde ich auch schon an so Nachhaltigkeitsevents eingeladen. Komm vorbei, hier gibt es einen Austausch. Das ist noch interessant. Aber sonst auch im Kollegenkreis. Wenn wir z.B einen Brunch haben ist Ernährung immer ein Thema, weil da treffen halt Veganer und Vegetarier und Fleischesser und dann gibt es halt immer so ein bisschen Diskussionen oder.

Also vielleicht kannst du erzählen was dir wichtig ist bei der Ernährung?

Also ich schaue, dass die Produkte wenig Zucker haben. Dann ist immer so ein bisschen... Es muss immer etwas mit Protein dabei sein. Also in meinem Fall meistens Tofu oder irgendwelche Hülsenfrüchte, einfach Proteinquellen. Und dann lasse ich Kohlenhydrate auch mal weg, wenn ich sie nicht brauche. Wenn ich weiss heute werde ich den ganzen Tag rumsitzen, es ist nicht immer einfach, aber dann lasse ich sie auch mal weg. Das sind so die Grundsätze oder. Auch zwischendurch mal ein bisschen Nüsse. Gesunde Fette zu dir nehmen. Eigentlich schränke ich mich sonst nicht gross ein. Es sind eigentlich so die. Ich schaue einfach, dass es ausgewogen ist. Und so ein bisschen. Und eben irgendeine Proteinquelle muss ich meistens dabei haben. Also ich mache viel Sport, von dem her ist es auch wichtig für den Muskelaufbau. Aber auch nicht übermässig, einfach dass es Sinn macht. Aber für jede Mahlzeit suche noch ein Protein. Also ich würde jetzt nie irgendwie so, also vielleicht mal ausnahmsweise, aber ich würde jetzt nie Reis und Salat essen, für mich fehlt dann einfach die Proteinquelle.

Und ist Essen auch etwas Soziales für dich? Probierst du gerne Sachen aus etc.?

Funktional. Ja ja. Ist noch schwierig. Das hat sich auch ein bisschen geändert. Früher habe ich so geschaut, also wirklich funktional. Ich habe gesagt hey schau, ich muss das Essen vorbereiten, dann hatte ich so meine Menus. Und mittlerweile ist es doch noch schön, wenn man am Abend so zusammensitzt und man kann noch über etwas schwätzen oder man geht noch mit Freunden was essen. Das ist schon was Soziales. Ich bin ein bisschen weggekommen von ja es muss einfach funktionieren. Auf die eine Art. Ich kann es nicht genau sagen, ich bin da etwas unschlüssig. Auf die eine Art schaue ich schon, dass es funktional ist, aber es ist auch mal schön mit jemandem essen

zu gehen weil es ist sozial, sich mit jemandem austauschen... Aber ich koche jetzt nicht jeden Abend. Es sollte auch schnell gehen zum Teil. Gestern Abend bin ich auch erst um 9 nachhause gekommen. Da habe ich auch einfach das Nötigste gemacht. Einfach schnell gegangen. Aber zwischendurch ist es schon schön, aber sonst ist es schon eher funktional. Aber Kohlenhydrate zähle ich nicht. Das bringt nichts, ich bin ja kein Profisportler. Das ist ein Hobby von mir.

Also vielleicht kannst du mir ein bisschen erzählen was du dir versprichst von deiner Ernährungseise, welche Vorteile? Im Endeffekt warum du so isst?

Also sicher ich möchte lang leben. Also ich denke sicher, wenn ich so aktiv bin und gut esse, dass mir der Körper irgendwann mal danke sagt. Wenn dann die Knochen nicht mehr so stabil sind und einfach, dass du deinen Körper auf so einem guten Niveau hast, dass du dann auch in den Jahren, wo du älter bist, dass du dich dort dann immer noch gut bewegen kannst und dass dann der Körper immer noch gut funktioniert. Dass ist so ein bisschen das Hauptdings. Und dann sicher auch den ganzen Tag gut beschreiten. Also nicht nur in Zukunft, sondern auch heute und morgen oder. Ich merke es gerade z.B. vorgestern habe ich zu viel Schrott gegessen. Und dann am nächsten Tag bin ich dann gleich so aahh oder? Ich merke das sofort. Wenn ich weniger esse, dann fühle ich mich top. Ich habe auch schon gefastet fünf Tage, logisch mental ist es recht hart aber nach denen Tagen fühlst du dich super. Du bist nicht müde, du bist aktiver, du bist leistungsfähiger oder. Ich trainiere jeden Morgen um 6 Uhr. Und ich habe das Gefühl du bringst viel mehr Leistung, wenn du dich gut ernährst. Ich war auch mal übergewichtig, 100kg. Ich war nicht leistungsfähig oder. Mir geht es auch ein bisschen um das, Lebensgefühl und Leistung bringen am Tag auch. Ich glaube sonst könnte ich nicht alles unter einen Hut bringen.

Also so ein bisschen Gesundheit. Und hast du gewisse Werte, die dahinterstecken?

Ja schlank sein. Aber es muss nicht unbedingt schlank sein. Einfach funktional. Ich meine unser Körper ist, wir müssen täglich damit arbeiten, egal in welchem Bereich und es sollte für mich einfach funktional sein. Ich mache inzwischen nur noch functional fitness. Es sollte einfach funktional sein. Ich sollte nicht müde sein, wenn ich zuhause ein bisschen putzen muss oder so oder wenn ich den ganzen Tag arbeiten soll. Es soll mich durch den Alltag bringen. Es muss nicht unbedingt schlank sein. Aber es verbindet s zusammen. Davon kann man eigentlich alles ableiten.

Merkst du Auswirkungen? Umfeld, dich selber usw.?

Also ich habe sich schon gewisse Leute beeinflusst. Ich war der erste in meinem Freundeskreis der vegi wurde. Da wurde ich auch komisch angeschaut. Wie halt unter Männern. Iss mal Fleisch und so. Und jetzt. Letztens hatte ich einen Brunch beim mir zuhause. Also Fleisch gab es eh keines aber die Leute haben keine Butter gegessen, Fleisch kein Thema, Käse hat fast niemand gegessen. Mega bewusst, was war noch los. Vor ein paar Jahren war das noch nicht los. Einer isst fast kein

Fleisch und der andere macht jetzt Vegane Challenge, probiert das mal zwei Monate. Da denke ich ok, seid ihr auch angekommen. Und im Januar werde ich Vater und möchte meinem Kind eigentlich kein Fleisch geben. Vegi geht, vegan nicht. Ich möchte das Weitergeben und ich denke mal es wird nie Fleisch essen. Aber das kann es dann auch selber entscheiden. Und eben ich habe den anderen erzählt und erklärt was es gibt und sie so ja hast du nie Lust auf Fleisch und ich so nein, Schau es gibt das un es gibt das das ist mega fein. Und dann mal mitgenommen in ein veganes Restaurant und so. Haben sie gesagt ist wirklich fein und dann sind sie auch selber gegangen und so. Eben Einfluss und ja es hat sicher etwas

Und auf dich selber?

Jaja ich werde viel bewusster. Also ich war schon immer bewusst. Ich habe immer geschaut was. Eben weil ich mal übergewichtig war. Wenn du das mal warst und dann abgenommen hast. Keine schaut so krass auf das Essen. Keiner hat so ein krasses Wissen der nicht mal viel abgenommen hat. Ich merke auch ich konnte mich immer halten. Aber die die so schwanken die wissen mega viel über Ernährung.

Vielleicht kannst du noch mal ganz kurz konkret sagen, warum du so isst?

Für meine Gesundheit. Für meine Leistungsfähigkeit. Mittlerweile auch für mich und die Umwelt und Nachhaltigkeit, ich denke das hat schon einen Einfluss. Und ich finde immer mehr, es ist wichtig lokale Sachen unterstützen. Deswegen hole ich mir auch so Sachen aus den kleinen Läden also das finde ich wirklich, das sollte man mehr mache anstatt die Grosskonzerne unterstützen. Ich meine dort interessiert es niemanden, wenn du der Nestle irgendwie reinbutterst. Ich habe das gemerkt mit meinem Business. Leute haben kein Problem damit 100,-/200.- auszugeben für einen grossen Konzern und wenn ich dann ihnen etwas anbiete, dann ist es immer gerade ah was so teuer. Und das mache ich ja selber. Und das Bewusstsein zu schaffen ist schon mega interessant. Bei den anderen kauft man einfach, weil es so ist.

Ok. Habe ich noch etwas vergessen oder möchtest du noch was sagen?

Ich frage mich, wie viel Impact hat die Ernährung auf die Umwelt?

Ich zeige dir ein paar Studien.

Anhang 4

Rahmenbedingung	Obercode	Code
Ziele		Beruflich
Ziele		Ernährungssicherheit
Ziele		Ernährungsweise bekannt machen
Ziele		Fairness gegenüber dem Produzenten
Ziele		Fairness gegenüber Tier
Ziele		Feministisch
Ziele		Figur/Gewicht
Ziele		Fitness
Ziele		Funktional
Ziele		Genuss
Ziele		Gewissen
Ziele		Kompensation unnachaltiger anderer Lebensbereiche
Ziele		Kompensation weil unnachhaltig in anderen Bereichen
Ziele		Kontrolle über den Inhalt
Ziele		Kontrolle über Körper/Figur
Ziele		Leistungssteigerung
Ziele		Natürliche Ernährung
Ziele		Neugierde
Ziele		Nichts wegwerfen
Ziele		Planet für nächste Generation erhalten
Ziele		Prinzipien erhalten/leben
Ziele		Probleme in anderen Ländern verursacht durch unseren Konsum
Ziele		Produzenten kennen
Ziele		Respekt/Wertschätzung gegenüber dem Produkt/Leben
Ziele		Scham nehmen

Ziele	Selber machen
Ziele	Sich gut und gesund fühlen
Ziele	Soziales
Ziele	Sparen durch Reduktionen im Fleischkonsum
Ziele	Tierethik
Ziele	Vermeidung von Erkrankungen
Ziele	Vermeidung von Symptomen
Ziele	Verständniss für Produktion/Produkt
Ziele	Vorbild sein - Umfeld verändern
Ziele	Vorbildfunktion
Ziele	Welthunger
Ziele	Wenig Zeit
Ziele	Wissen woher das Produkt kommt
Werte	Anerkennung/Erfolg
Werte	Challenge/Herausforderung
Werte	Ethik
Werte	Finanzen
Werte	Freude an Nahrungsmitteln
Werte	Gerechtigkeit
Werte	Gesundheit
Werte	Kontrolle
Werte	Nachhaltigkeit
Werte	Respekt
Werte	Stellenwert
Auswirkungen	Änderung Vorliebe/Geschmacksempfinden
Auswirkungen	Kein Verzicht
Auswirkungen	Kontrolle über eigenen Körper/Figur
Auswirkungen	Leistungsfähiger sein
Auswirkungen	Nachhaltigere Welt

Auswirkungen		Produkt kennen/wissen woher es kommt
Auswirkungen		Produktion ändern - Ernährungsweise der Bev. ändern
Auswirkungen		Sich gut fühlen
Auswirkungen		Vernetzen
Auswirkungen		Verzicht als Tugend
Auswirkungen		Zusammenkommen
Auswirkungen		Auswirkungen suffizienter Ernährungsweise
Auswirkungen	3Kontrolle über eigenen Körper/Figur	Fitter
Auswirkungen	3Leistungsfähiger sein	Im Alltag
Auswirkungen	3Kein Verzicht	Mehr neue Möglichkeiten
Auswirkungen	3Kontrolle über eigenen Körper/Figur	Schlanker
Auswirkungen	3Leistungsfähiger sein	Sportlich
Einflussfaktoren		Änderung durch neues Wissen
Einflussfaktoren		Änderung wegen Gesundheit
Einflussfaktoren		Bewusste Entscheidung
Einflussfaktoren		Einfluss durch das soziale Umfeld
Einflussfaktoren		Kultur
Einflussfaktoren		Vernetzung/Organisation/Austausch
Einflussfaktoren	4Änderung durch neues Wissen	Anlässe
Einflussfaktoren	4Änderung durch neues Wissen	Beruf
Einflussfaktoren	4Einfluss durch das soziale Umfeld	Familie/Geschwister
Einflussfaktoren	4Änderung durch neues Wissen	Informationen suchen
Einflussfaktoren	4Änderung durch neues Wissen	Social Media/Netflix/etc.
Einflussfaktoren	4Einfluss durch das soziale Umfeld	Vom Elternhaus aus
Einflussfaktoren	4Einfluss durch das soziale Umfeld	Vorbilder
Verhalten		Ausgewogene/Gesunde Ernährung
Verhalten		Beim Produzenten kaufen
Verhalten		Eigener Garten
Verhalten		Einkaufsverhalten

Verhalten		Ernährungsplan
Verhalten		Essen auf was ich Lust habe
Verhalten		Flexitarier
Verhalten		Im Voraus kochen
Verhalten		No-Food-Waste
Verhalten		Vegan
Verhalten		Vegetarier
Verhalten		Verzicht auf gewisse Produkte
Verhalten		Weniger wegwerfen
Verhalten	Einkaufverhalten	Aus Europa
Verhalten	Einkaufverhalten	Bio
Verhalten	Verzicht auf gewisse Produkte	Eingeflogen
Verhalten	Einkaufverhalten	Frisch
Verhalten	Einkaufverhalten	Gras- Weideland
Verhalten	Eigener Garten	Haltbar machen
Verhalten	Verzicht auf gewisse Produkte	Inhaltsstoffe
Verhalten	Einkaufverhalten	Laktosefrei
Verhalten	Einkaufverhalten	Lokale Produzenten unterstützen
Verhalten	Einkaufverhalten	Markt
Verhalten	Einkaufverhalten	Nicht verarbeitet
Verhalten	Einkaufverhalten	Ökologisch
Verhalten	Einkaufverhalten	Regional/aus CH
Verhalten	Vegan	Roh-vegan
Verhalten	Einkaufverhalten	Saisonal
Verhalten	No-Food-Waste	So wenig wie möglich wegwerfen
Verhalten	Beim Produzenten kaufen	Tauschhandel
Verhalten	Einkaufverhalten	Was zur Verfügung steht

Anhang 5

Weniger ist mehr – Suffizienz in der Ernährung

Typen sich suffizient ernährender Menschen



Masterarbeit
 Moritz Lüchinger, ENR 2018
 Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften

Suffizienz in der Ernährung

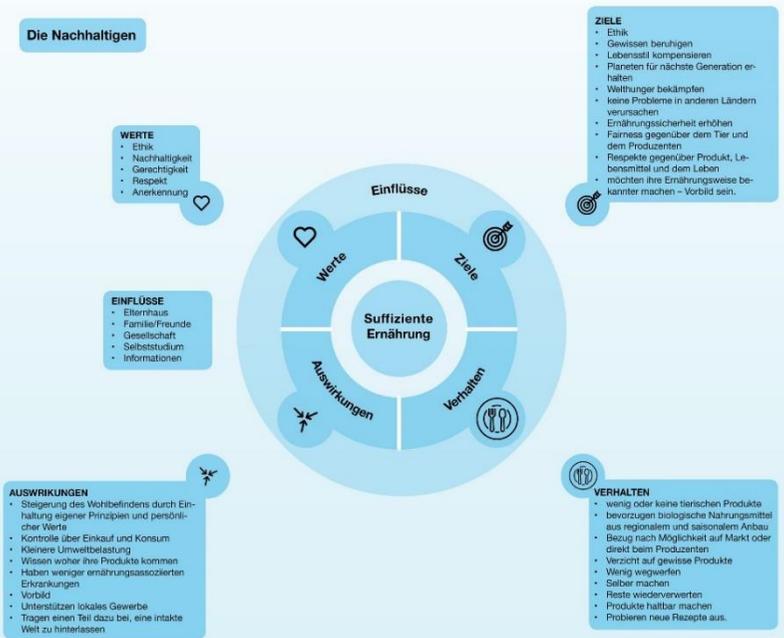
Einer der Hauptfaktoren bei den von der Menschheit verursachten ökologischen Problemen ist die Ernährung (Meier, 2017). Dabei ist einerseits die Nahrungsmittelproduktion verantwortlich (Bellarby et al. 2008) und andererseits die Konsument*in selber (Noleppa, 2012). Eine Änderung des Ernährungsverhaltens und des Umgangs mit Nahrungsmitteln könnte also schon zu einer Reduktion der Umweltbelastung eines Menschen führen (Jungbluth, Itten und Stucki 2012). Eine Ernährung also, die suffizient ist. Suffizienz wird allerdings oft mit negativ konnotierten Begriffen wie «Verzicht», «genug» oder «weniger» assoziiert (Kropp 2019; Stengel 2011). Diesem Stigma soll mit dieser Arbeit entgegengewirkt werden. Dazu wurden verschiedene Typen sich suffizient ernährender Menschen identifiziert.

Methoden

Um diese Typen zu erarbeiten, wurden vier Arbeitsschritte durchgeführt: Zunächst wurde die theoretische Grundlage geschaffen und eine suffiziente Ernährungsweise definiert (1). Dies beinhaltete die Erarbeitung einzelner Rahmenbedingungen. Aufgrund der in der theoretischen Auseinandersetzung gewonnenen Erkenntnissen wurden Kriterien für die Fallauswahl erarbeitet (2). Folgend wurden dem qualitativen Paradigma folgend problemzentrierte Interviews (Witzel, 2000) durchgeführt, um herauszufinden, aus welchen Gründen sich Menschen für einen suffizienten Ernährungsstil entscheiden, welche Werte und Ziele diesem zugrunde liegen und welche Auswirkungen diese auf sie hat (3). Die so gewonnenen Erkenntnisse über die konkreten Aspekte wurden den Rahmenbedingungen zugeordnet. Im vierten und letzten Schritt wurden mithilfe dieser Rahmenbedingungen die unterschiedlichen Typen einer suffizienten Ernährungsweise aus den Interviews herausgearbeitet (4).

Typen sich suffizient ernährender Menschen

Aus den Befragungen liessen sich vier Typen sich suffizient ernährender Menschen ableiten: die Nachhaltigen, die Gesunden, die Sportlichen und die Bewussten. Sie ergaben sich jeweils aus der Zusammensetzung der fünf festgelegten Rahmenbedingungen (Grafik) einer suffizienten Ernährungsweise, wobei die persönlichen Wertvorstellungen der ausschlaggebende Faktor waren. Exemplarisch sind hier die Bewussten dargestellt, mit den zugehörigen Werten, Zielen, Einflüssen, Verhalten und Auswirkungen.



Diskussion

Es zeigte sich, dass besonders die Werte ausschlaggebend dafür sind, wie Menschen sich ernähren. Sie wirkten deshalb als Grundlage der Typologisierung sich suffizient ernährender Menschen. Es ist davon auszugehen, dass mit den hier ausgearbeiteten Rahmenbedingungen weitere Typen sich suffizient ernährender Menschen identifiziert werden könnten. Die Stärke der suffizienten Ernährungsweise liegt in ihrer Vielseitigkeit. Dadurch, dass sie nicht an nachhaltige oder ethische Werte gebunden ist, lassen sich aus einer Vielzahl von Werten Typen suffizienter Ernährung ableiten. Diese Typen spiegeln verschiedene Teile der Gesellschaft wider. Die Suffizienz als Gesamtkonzept mag einigen Leuten zu radikal erscheinen, doch der Teilaspekt Ernährung gibt nur einen Bereich wieder und diesen zu typologisieren und somit auch ein Stück weit zu personalisieren bedeutet auch, ihn Menschen mit verschiedenen Überzeugungen und Wertvorstellungen näher bringen zu können. So konnte der negativen Konnotation des Begriffes entgegengewirkt werden, indem aufgezeigt wurde, dass jeder der identifizierten Typen der suffizienten Ernährung am Ende ein höheres Wohlbefinden aufweist und gleichzeitig seine Gesamtumweltbelastung senkt.

Literatur

Bellarby, J., Foerid, B., Hastings, A., & Smith, P. (2008). *Cool Farming: Climate impacts of agriculture and mitigation potential*. Greenpeace International.

Jungbluth, N., Itten, R., & Stucki, M. (2012). *Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale*.

Kropp, A. (2019). *Grundlagen der Nachhaltigen Entwicklung: Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur Umsetzung*. Springer Fachmedien Wiesbaden.

Meier, T. (2017). *Planetary Boundaries of Agriculture and Nutrition – an Anthropocene Approach*. In R. R. Leinleiter, J. Berndt, & Humboldt-Universität zu Berlin (Hrsg.), *Science meets comics: Proceedings of the Symposium on Communicating and Designing the Future of Food in the Anthropocene*. Ch. A. Bachmann Verlag.

Noleppa, S. (2012). *Klimawandel auf dem Teller*. WWF Deutschland.

Stengel, O. (2011). *Suffizienz: Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. Oekom.

Witzel, A. (2000). *The Problem-centered Interview*. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1(1). <https://doi.org/10.1169/ftqs-1.1.1132>

Anhang 6



Erklärung betreffend das selbständige Verfassen einer Masterarbeit im Departement Life Sciences und Facility Management

Mit der Abgabe dieser Masterarbeit versichert der/die Studierende, dass er/sie die Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst hat.

Der/die unterzeichnende Studierende erklärt, dass alle verwendeten Quellen (auch Internetseiten) im Text oder Anhang korrekt ausgewiesen sind, d.h. dass die Masterarbeit keine Plagiate enthält, also keine Teile, die teilweise oder vollständig aus einem fremden Text oder einer fremden Arbeit unter Vorgabe der eigenen Urheberschaft bzw. ohne Quellenangabe übernommen worden sind.

Bei Verfehlungen aller Art treten Paragraph 39 und Paragraph 40 der Rahmenprüfungsordnung für die Bachelor- und Masterstudiengänge an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften vom 29. Januar 2008 sowie die Bestimmungen der Disziplinarmassnahmen der Hochschulordnung in Kraft.

Ort, Datum:

Zürich, 8.1.2020

Unterschrift:

M. Lüchinger

Das Original dieses Formulars ist bei der ZHAW-Version aller abgegebenen Masterarbeiten im Anhang mit Original-Unterschriften und -Datum (keine Kopie) einzufügen.