



Wissen

Ökologische Ernährung

Nicht alles Lebensmittel, die ein Bio-Siegel tragen sind gleichzeitig ökologisch. Lange, Energie fressende Lagerung und Transportwege macht den Bonus oft zunichte.



Bild: www.eventgeschenke.ch

Ausreichende und gesunde Ernährung ist die Grundlage für den Wohlstand unserer Gesellschaft. Essen erhöht unsere Lebensqualität auch in kultureller Hinsicht, seien es traditionelle Festmenüs, ausländische Kost oder aktuell auch Lifestyle Food. Diese hohen Anforderungen, die wir an unsere Lebensmittel stellen, können zwar kurzfristig den Lebensstandard erhöhen, längerfristig aber auch genau das Gegenteil bewirken. Untersuchungen bezüglich der ökologischen Auswirkungen von Produktion, Transport und Verarbeitung von Lebensmitteln zeigen, dass gerade die „Luxuslebensmittel“ die Umwelt beträchtlich belasten.

Die Auswirkungen sind vielseitig. Die Landwirtschaft braucht viel Fläche, die der intakten Natur verloren gehen. Die intensive Bewirtschaftung verdichtet die Böden und fördert die Erosion. Durch schlecht dosierte Düngung sowie durch den Einsatz von Pestiziden gelangen Stoffe in die Umwelt, die Menschen und Ökosystem gefährden. Für unser Auge sind die schleichenenden Verluste der Bodenfruchtbarkeit oft kaum sichtbar. Das Tempo ist aber rasant, wenn man berücksichtigt, dass die natürliche Regenerierung von Böden mehrere tausend Jahre in Anspruch nimmt.

Enorm ist auch der Energieaufwand, den Produktion, Transport und Verarbeitung gewisser Lebensmittel mit sich bringen. Die folgende Tabelle zeigt diesen kumulierten Energieaufwand in Kilowattstunden für einige ausgewählte Produkte.

Produkteinheit	Herkunft/Transport	Verkaufszeitpunkt	kumulierte Energie
1 kg Rindfleisch	Schweiz	Zeitpunkt egal	14.4 kWh
1 kg Rindfleisch	Eingeflogen aus Übersee	Teitpunkt egal	61.8 kWh
1 Bund Spargel	Eingeflogen aus Mexiko	Februar	51.5 kWh
1 Gurke	Gewächshaus Belgien	Februar	11.3 kWh
1 kg Erdbeeren	Eingeflogen aus Israel	März	50.5 kWh
1 Liter Mineralwasser (CO2)	Aus Europa	Zeitpunkt egal	2.6 kWh

Quelle: wwf 04/2007 und ESU-services, Uster 04/2007

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

