

NACH- HALTIGKEITS- AUSREDEN- BINGO

ERNÄHRUNGSEXPERT:INNEN

VERRATEN IHRE GAMECHANGER FÜR

EINE NACHHALTIGERE ERNÄHRUNG

Fachinformation
Juli 2022

ZU SCHWER. KEINE ZEIT. SCHMECKT NICHT. INTERESSIERT NIEMANDEN.

So ist das mit der nachhaltigen Ernährung. Und das, obwohl wir uns inmitten einer der spannendsten Dekaden der menschlichen Ernährung befinden. Noch nie gab es gefühlt so schnell so viel Veränderung.

Uns Ernährungsexpert:innen vereint eine große Leidenschaft für Ernährung. Und so macht es uns stolz, dass unser täglicher Speiseplan uns Menschen und unseren Planeten gesund erhalten kann.

KOMMEN JETZT WIEDER DIESE VORSCHRIFTEN, WAS MAN ESSEN DARF UND WAS NICHT?

Keine Sorge, heute nicht. Stattdessen haben sechs Ernährungsexpert:innen ein paar Ausreden zusammengetragen, die sie selbst vom nachhaltigeren Essen abgehalten haben. Und weil uns nur noch wenige Jahre bis 2030 bleiben, um die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen zu erreichen, teilen sie ihre persönlichen Gamechanger.

Sechs tolle Autor:innen sowie Alpro und Nutrition Hub als Herausgeber laden euch ein zum Nachhaltigkeits-Ausreden-Bingo. Warum? Weil wir andere Ernährungsexpert:innen inspirieren wollen, gemeinsam eine nachhaltigere Ernährung voranzutreiben.

Dr. Simone Frey
[Nutrition Hub]
& Hannah Geupel
[Alpro, Danone]



OHNE FLEISCH ESSE ICH VIEL ZU WENIG PROTEINE.

Schon mal was von Hülsenfrüchten gehört?

NACHHALTIG ESSEN KANN ICH, WENN ICH TOT BIN.

Verplemperst du immer noch deine Zeit oder isst du schon für die Zukunft?

NACHHALTIG SCHMECKT EINFACH NICHT.

Oder kannst du nur nicht kochen?

TATORT TONNE.

Wie viele Lebensmittel hast du auf dem Gewissen?

STRESSABBAU FÜR'S KLIMA.

Hast du die Antwort schon mal in dir selbst gesucht?

OH, DU SCHRECKLICHE ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION.

Sag mal, hörst du dir eigentlich zu?

OHNE FLEISCH ESSE ICH VIEL ZU WENIG PROTEINE.

SCHON MAL WAS VON HÜLSENFRÜCHTEN GEHÖRT?

Gesund essen, und auch noch regional, saisonal, fair und möglichst den CO₂- Fußabdruck reduzieren. Das ist in der Tat ziemlich komplex umzusetzen – oder nicht? Eigentlich nicht.

Nicht alle Aspekte von Ernährung bis ins letzte Detail zu optimieren, also eher nach der 80:20-Regel vorzugehen, ist viel realistischer. Es gibt eine Lösung, mit der man, ohne Fachfrau oder -mann zu sein, sowohl gesünder als auch nachhaltiger essen kann: täglich weniger tierische Produkte und täglich mehr pflanzliche Produkte.

„Ja, aber dann esse ich ja gar nicht genug Proteine!“, begegnet mir regelmäßig. Fakt ist aber, dass die meis-

ten Menschen durch den regelmäßigen Konsum tierischer Lebensmittel



viel zu viele Proteine zu sich nehmen. Die Produktion tierischer Proteine ist nicht nur der Top-Treiber der durch Lebensmittel verursachten CO₂-Emissionen, zu viele tierische Proteine sind Mitverursacher der typisch westlichen Stoffwechselerkrankungen¹.

HIER KOMMEN MEINE DREI GAMECHANGER, UM MÖGLICHT VIEL CO₂ ZU SPAREN BEI MÖGLICHT WENIG AUFWAND:

- Fleisch durch Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen & Co. als Proteinquelle austauschen: Sie reduzieren den CO₂-Ausstoß für die gleiche Menge Protein um ein Vielfaches und sind ohnehin gesund (die vielen Ballaststoffe!).
- Fleischmengen auf dem Teller halbieren, im Restaurant ein Fleischgericht und ein vegetarisches Gericht bestellen und beides teilen. Unsere Norm und unser Auge erwarten Fleischportionen, die weder nachhaltig sind noch Proteinmengen liefern, die wir benötigen. Wer nicht ganz verzichten möchte, kann reduzieren.
- Pflanzliche Milchalternativen ausprobieren! Drinks auf Sojabasis verursachen nur 30 % der Treibhausgase der Kuhmilch – und das bei einer Proteinmenge vergleichbar mit Kuhmilch².

ERNÄHRUNGSEXPERT:INNEN VORAUSSO MOTIVIERST DU AUCH ANDERE

Such dir eine der Actions zum CO₂-Reduzieren für die nächste Woche. Ich bin mir sicher, es wird dir schmecken, und vielleicht schaffst du es, kleine Schritte langfristig in deine Routine aufzunehmen?



” Nachhaltige Schritte können so einfach sein: unverarbeitete Pflanzen maximieren, tierische Lebensmittel reduzieren!

Dr. med. Marie Ahluwalia



¹) WWF Deutschland [2012]: Klimawandel auf dem Teller. www.wwf.de/fileadmin/user_upload/Klimawandel_auf_dem_Teller.pdf

²) Poore and Nemecek (2018): Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, Vol 360, Issue 6392, pp. 987-992, DOI: 10.1126/science.aaq0216
Markus Keller, Stella Glogowski (2016): Umwelteffekte, Sozialverträglichkeit & Nutzerstruktur von Pflanzendrinks. *Ernährungs Umschau*, Ausgabe 07, S. M421-M422

NACHHALTIG ESSEN KANN ICH, WENN ICH TOT BIN.

VERPLEMPERST DU IMMER NOCH DEINE ZEIT
ODER ISST DU SCHON FÜR DIE ZUKUNFT?

Kann ich es schaffen, dir innerhalb einer Seite dabei zu helfen, andere (und vielleicht auch dich selbst) zu einer nachhaltigeren Ernährung zu motivieren? [#challengeaccepted](#)

Zu wenig Zeit, um sich nachhaltig(er) zu ernähren? Und wie kann man als Ernährungsexpert:in andere Personen

dazu bewegen, mehr Zeit in das Thema nachhaltige Ernährung zu stecken, obwohl alle sowieso zu wenig Zeit haben? Wenn du dir die Zeit nimmst, diese Seite zu lesen, hast du auch Zeit, um dir ein nachhaltiges Gericht zu kochen. [#truthbomb](#) [#noshame](#) [#justlove](#)

Wie wunderbar, dass ausgerechnet ich – die gefühlt nie Zeit hat – Tipps & Lösungen zum Thema Zeit geben werde. Aber vielleicht bin gerade ich die beste Inspiration dafür, wie man trotz wenig Zeit einen echten Beitrag leisten kann. Für mich funktioniert eine neue Priorität erst dann, wenn ich eine alte ablege. Wir verbringen mit Leichtigkeit viel Zeit für unnötige Aktivitäten, wenngleich wir diese Zeit auch sinnvoll nutzen könnten. Hier bekommst du einen kurzen Einblick in mein realistisches Zeitersparnis-Potenzial:

60 min. Rezepte suchen, um Reste-Gerichte zu zaubern – keine Zeit dafür!

60 min. Instagram – kein Problem!

60 min. pflanzenbasiert kochen – keine Zeit dafür!

60 min. auf den Lieferdienst warten und dabei zocken – kein Problem!

60 min. über nachhaltige Ernährung informieren – keine Zeit dafür!

60 min. Netflix – kein Problem!

Mit den richtigen Beispielen kriegt man jeden! So habe ich auch mich selbst dazu gebracht, mir mehr Zeit für eine nachhaltige(re) Ernährung zu nehmen. Denn eins steht fest: Zeit hat man nie, Zeit nimmt man sich.

MEINE GAMECHANGER:

- Zeitfresser identifizieren
- Prioritäten neu setzen



ERNÄHRUNGSEXPERT:INNEN VORAUS: SO MOTIVIERST DU AUCH ANDERE

Nimm dir 5 Minuten und schreibe dir auf, wie viel Zeit du am Tag mit wiederkehrenden Tätigkeiten verbringst. So kannst du direkt Zeitfresser identifizieren. Secret-Hack: Das Smartphone zeichnet viele solcher Daten für dich auf.

1. Setze im Anschluss deine Prioritäten neu.
2. Streiche die Ausrede „Ich habe keine Zeit dafür“ aus deinem Wortschatz!
3. Teile deine Erfahrung aus diesem Gamechanger mit anderen.



„ Zeit hat man nie,
Zeit muss man sich
aktiv nehmen.

Laura Junge



NACHHALTIG SCHMECKT EINFACH NICHT.

**ODER KANNST DU
NUR NICHT KOCHEN?**

Fleisch schmeckt einfach viel zu gut, Ersatzprodukte schmecken hingegen so gar nicht und auf die Milch im Kaffee möchte man auch nicht verzichten. Und dann serviert man einen veganen Kuchen zur Familienfeier und Onkel Heinz probiert ihn von vorneherein nicht, weil „der kann ja gar nicht schmecken“. Und er hat sofort Angst, dass man ihm auch noch das Fleisch wegnehmen möchte.

Und was ist, wenn man selbst gerne pflanzenbasierter essen würde, Familienmitglieder aber nicht mitziehen – muss man jetzt alles doppelt kochen?

Es schmeckt den anderen ja einfach nicht! Da ist es doch bequemer, bei den gewohnten Rezepten zu bleiben und auf nichts zu verzichten. Kommt dir bekannt vor?

Die Lösung des Geschmacksproblems beginnt meiner Meinung nach beim Mindset. Nachhaltige Ernährung bedeutet in erster Linie eine Bereicherung des Speiseplans. Man muss nichts essen, was einem nicht schmeckt! Und man muss nicht komplett auf etwas verzichten, was man gerne mag. Wie aber dann trotzdem nachhaltiger essen?

**UND HIER KOMMT MEIN GAMECHANGER:
AUSPROBIEREN UND WEITERSAGEN!**

Für Ernährungsexpert:innen ist es eine riesige Chance, sich als “first-mover” durch verschiedene pflanzliche Ersatzprodukte zu probieren. Es gibt oft erhebliche Geschmacksunterschiede und ein Blick auf die Nährwerte schadet auch nicht.

Ich probiere viele neue Rezepte mit Ersatzprodukten aus, schaue, was mir schmeckt und was nicht. Es geht aber auch ohne Ersatzprodukte. Zu einer nachhaltigen Ernährung gehört ja noch viel mehr als das Reduzieren tierischer Produkte (auch wenn das bereits sehr viel bewirkt). So baue ich bewusst regionale, saisonale und ökologisch erzeugte Lebensmittel in meinen Speiseplan ein.

Mit den richtigen Rezepten und Gerichten, die auch wirklich zu dir und deinem Alltag passen, schmeckt nachhaltig auf jeden Fall sehr gut! Und du musst dazu nicht mal übermäßig gut kochen können. Auch hier gilt wieder: Bereicherung statt Verzicht!



**ERNÄHRUNGSEXPERT:INNEN FIRST:
SO MOTIVIERST DU AUCH ANDERE**

Versuche beim nächsten Mal, dein Mindset in eine positive Richtung umzulenken. Statt „Darauf möchte ich nicht verzichten“, probier's mal mit: „Wie kann mich das bereichern?“



„ Eine nachhaltige Ernährung darf Spaß machen, gut schmecken und Bereicherung statt Verzicht bedeuten.

Lisa Nentwich



TATORT N N E

WIE VIELE
LEBENSMITTEL HAST DU
AUF DEM GEWISSEN?

Eine braune Banane neben dem schrumpelig gewordenen Apfel, Reste vom Essen am Vortag, ein halber Joghurtbecher in den tiefsten und dunkelsten Ecken des Kühlschranks und ein steinhartes Brot, das als Waffe verwendet werden könnte. Wer kennt es nicht?

Unser Zuhause wird zum Tatort. Tod durch Verschwendung, so müsste die tägliche Schlagzeile in den Boulevardzeitungen lauten. Weltweit landet ein Drittel der Lebensmittel, die zum menschlichen Verzehr geeignet sind, im Müll. Für das bessere Gewissen können wir uns einreden, nicht allein damit zu sein, aber macht es die Situation besser?!

Und weil wir gerade so schön mit dem Finger auf andere zeigen, kommen jetzt noch China und die USA

ins Spiel. Die beiden Länder, die den größten Treibhausgasausstoß verursachen. Auf Platz 3 schafft es unser Essen, das im Müll landet.¹ Essen, das es noch nicht einmal auf unseren Teller geschafft hat. Das sollte uns doch zum Nachdenken anregen.

Ich bin auch keine Heilige und würde lügen, wenn bei mir zu Hause gar kein Essen mehr im Müll landet. Es geht mir nicht um Perfektion oder den erhobenen Zeigefinger, sondern vielmehr um die Bewusstseinschärfung.

Wir haben es alle in der Hand und wir Ernährungsexpert:innen ganz besonders. Wir können unser Verhalten kritisch beobachten und eigene Erfahrungen teilen. Eine zentrale Frage für jeden ist also: Wo kann ich Lebensmittelmüll vermeiden?

HIER SIND MEINE FÜNF GAMECHANGER FÜR ESSENSRETTER:INNEN:

1. Verlasse dich auf deine Sinne anstatt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum eines Lebensmittels.
2. Erstelle dir einen Wochenspeiseplan. Hört sich nach viel Planung an, ist aber mit viel Erleichterung im Alltag verbunden.
3. Plane deinen Einkauf und schreib dir eine Liste.
4. Lass dir Speisereste im Restaurant einpacken. Am besten in einer mitgebrachten Box.
5. Informiere dich über die richtige Lebensmittellagerung.

SO MOTIVIERST DU DICH UND ANDERE

Suche dir ein bis zwei Punkte aus, die du konsequent verändern willst. Warum nicht mehr Punkte? Weniger ist mehr und motivierender. Eine Veränderung braucht Zeit, um in Fleisch und Blut überzugehen.



„**Reaktion statt Perfektion!**
Unser tägliches Verhalten entscheidet nicht nur, wie es unserem Körper geht, sondern auch der Umwelt.

Petra Eberharter



STRESS- ABBAU. FÜR'S KLIMA.

**HAST DU DIE ANTWORT
SCHON MAL IN DIR SELBST
GESUCHT?**

Vom Frühsport zum Meeting hetzen, nach der Arbeit schnell einkaufen, zu Hause zum Runterkommen einen Serienmarathon veranstalten und nebenbei das Handy checken.

Bei jedem Menschen sieht ein stressiger Alltag ein bisschen anders aus, fühlt sich aber ähnlich an. Das Gefühl von Erschöpfung, Überforderung und Unzufriedenheit. Und dann soll man noch mit Leichtigkeit nebenbei das Klima retten und nachhaltig essen?

Jeder würde es gern umsetzen, schafft es aber nicht, weil es Kraft kostet, etwas Neues in den Alltag zu



integrieren. Woher soll die Kraft genommen werden, um z. B. unverpackte, unverarbeitete und pflanzliche Bio-Lebensmittel mit einem Lächeln einzukaufen und mit Muße zuzubereiten? Den Vorsatz, etwas zu verändern und besser zu machen, nicht einhalten zu können, kratzt am Ego und fühlt sich nach Scheitern an. Was kann man also tun?

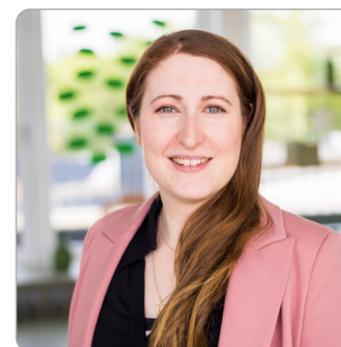
Wenn sich vor lauter Aufgaben bereits Schweißperlen auf meiner Stirn bilden und ich dazu hektisch atme, werde ich mir dessen bewusst. Ich halte inne und frage mich, was ich gerade brauche. Dann frage ich mich fünf Mal „**WARUM**“ und höre mir selbst aufmerksam zu.

- **WARUM** machst du dir den Stress? Weil ich die Arbeit schaffen muss.
- **WARUM** musst du die Arbeit schaffen? Weil ich sonst wie eine Versagerin dastehe.
- **WARUM** ist Versagen für dich schlimm? Weil ich sonst negativ bewertet werden könnte.
- **WARUM** ist dir die Meinung anderer wichtig? Weil sie mich ausschließen könnten.
- **WARUM** bereitet dir das Sorgen? Weil ich gerade nicht allein sein möchte.

Dann kenne ich mein aktuelles Bedürfnis Nähe und kann danach handeln und mich z. B. umarmen lassen. Mit diesem **GAMECHANGER** setze ich meine Vorhaben entschleunigter fort.

**SO MOTIVIERST
DU DICH UND ANDERE**

Stell dir (oder anderen) die Frage: „Warum hast du eine nachhaltige Ernährung bislang nicht zu deiner Priorität gemacht?“ und frage dich vier weitere Male „Warum?“. Dann wirst du bereit sein zu handeln.



„ **Sich selbst zuzuhören, ist das ehrlichste und wichtigste Gespräch, das man führen kann. Das hilft einem selbst und der Umwelt gleichermaßen.**

Dr. Ann-Kristin Dorn



OH, DU SCHRECKLICHE ERNÄHRUNGS KOMMUNIKATION.

**SAG MAL,
HÖRST DU DIR EIGENTLICH ZU?**

Wie kommuniziere ich richtig? Das leidige Thema der Ernährungsexpert:innen. Bei den Themen Ernährung und Nachhaltigkeit ist es besonders schwierig, die gewünschte Botschaft zielführend zu platzieren. Insbesondere Zielgruppen, die mit diesen Themen vorerst kein Vorliebe nehmen, lassen sich von sachlichen Argumenten mit Quellenangabe wenig beeindrucken.

Häufig wirken wir zu verkrampft, zu fachlich, zu streng oder einfach langweilig. Gleichzeitig geben wir uns so große Mühe, vor Kollegen „seriös“ zu wirken, dass wir uns gar nicht mehr trauen, „normal“ zu sprechen.

Es muss doch möglich sein, etwas mehr Alltagssprache in diese emo-



tional aufgeladenen Themen hinein-zubekommen. Vielleicht können wir sogar noch einen draufsetzen und mit unserer Kommunikation irritieren, provozieren und dadurch tatsächlich zum Nachdenken anregen. Wie erzeuge ich also echte Aufmerksamkeit? Wie holen wir die richtigen Leute ab?

Im ersten Schritt geht es darum, es nicht so zu machen, wie wir es kennen. Schluss mit dem braven Appell an die Vernunft und mit sachlichen Argumenten. Es braucht Mut, um Klartext zu sprechen, da es immer diejenigen geben wird, die einen kritisieren, wenn man nicht dem üblichen Klischee entspricht. „Das kann man aber so nicht machen.“ Doch! Kannst du und solltest du! Einfach mal den Mumm haben, die Dinge so auszusprechen, wie sie wirklich sind, und polarisieren. In einer resultierenden Diskussion kannst du dann immer noch mit deinem Fachwissen glänzen. Im ersten Schritt brauchst du jedoch die nötige Aufmerksamkeit. Wo fängt es an zu kratzen? Hier wird es spannend.

**MEIN GAMECHANGER IST,
IN SCHLAGZEILEN ZU DENKEN:**

Provokante Schlagzeilen erzeugen Aufmerksamkeit und machen neugierig auf mehr. Das, was jede Klatschzeitschrift als Methode nutzt, lässt sich hervorragend auf trockene Themen übertragen. Selbst Worte und Aussagen, bei denen sich andere Fachkräfte am liebsten beschweren würden, sind erlaubt!

Denn **FACHKRÄFTE** sind **NICHT DEINE ZIELGRUPPE!**

DESHALB: Nie wieder Titel oder Überschriften wie: „Nachhaltige Ernährung im Alltag“! Stattdessen einfach mal mit Extremen und Assoziationen arbeiten und kreativ um die Ecke denken:

- „Nein, Papa, ich will wirklich kein Fleisch essen!“
- „Lieber Öko-Hippie, statt Ego-Trip.“
- „Dein Kind wird dich fragen, warum du so weitergemacht hast.“
- „Du kannst nichts ernten, wo nichts mehr wächst.“

... so klappt's auch mit denjenigen, die nicht hören wollen, was du zu sagen hast.



„Nachhaltigkeit geht auch sexy, denn langweilig haben wir schon genug.“

Frédéric Letzner



AUTOR:INNEN

Dr. med. Marie Ahluwalia ist Ärztin, Ernährungsmedizinerin, selbstständige Ernährungsberaterin und hält Fachvorträge. In ihrem Buch »Plant. Based.« legt sie die wissenschaftlichen Prinzipien des Wohlbefindens und der Prävention von Krankheiten dar, gefolgt von praktischen Ratschlägen.

Laura Junge ist medizinische Ernährungswissenschaftlerin, ärztl. gepr. Fastenleiterin und zusätzlich als Content Creator in den sozialen Netzwerken zu den Themen pflanzliche Ernährung, Fasten, Hauterkrankung und Selfcare aktiv. Mission: Eating for a better health & world.

Lisa Nentwich ist Ernährungswissenschaftlerin, Foodbloggerin (Dinkel & Beeren) und Content Creator - mit Herz und ohne Dogma. Brennt für eine gesunde Ernährung, bei der aber auch ein Stück Schokolade nicht fehlen darf.

Petra Eberharter ist studierte Diätologin, TEH-Praktikerin und Jungsommelier – vermittelt Genuss statt Verbote. Hat sich in ihrer Praxis (Diätologie Eberharter) auf eine ganzheitliche Darmgesundheit, vegane Ernährung und Pflanzenheilkunde spezialisiert.

Dr. Ann-Kristin Dorn ist Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin/DGE, Podcasterin (THE FOOD TALKS und SPITZ DIE LÖFFEL!), redet Klartext und brennt für die gesundheitliche Aufklärung in den Bereichen pflanzlich essen und Ernährung bei Osteoporose.

Frédéric Letzner ist Redner und Autor für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie und bekannt für seine provokante und humorvolle Herangehensweise. Im Jahr 2020 wurde er zum besten Newcomer-Speaker Deutschlands gekürt.

Die Teilnehmer:innen waren in ihrer Funktion als Expert:innen für Kommunikation im Bereich Ernährung der Einladung von Alpro und Nutrition Hub gefolgt. Sie haben für die Teilnahme am Workshop am 17.05.2022 in Frankfurt am Main und für die Erarbeitung der Inhalte dieses Dokuments eine Aufwandsentschädigung (von Alpro) erhalten.

Veröffentlichung: Juli 2022



HERAUSGEBER

Alpro leistet als Hersteller pflanzlicher Produkte seit 1980 Pionierarbeit für eine ausgewogenere Ernährung und einen nachhaltigeren Lebensstil. Alpro ist B Corp zertifiziert und verpflichtet sich damit, hohe Standards für soziale und ökologische Nachhaltigkeit einzuhalten.



Nutrition Hub ist Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährungsexpert:innen. Gemeinsam mit Wissenschaft, Start-ups sowie Entscheider:innen aus der Industrie gestaltet es die Zukunft der Ernährung.

