

Vorwort zur 10. Auflage

Das Anliegen, mit der Vollwert-Ernährung die Konzeption einer ganzheitlich orientierten Ernährung zu entwickeln, erweist sich weiterhin als hoch aktuell. Besonders nach der UNO-Konferenz für Umwelt und Entwicklung, die 1992 in Rio de Janeiro stattfand und an der 2002 in Johannesburg angeknüpft wurde, entstand eine weltweite gesellschaftliche Diskussion über nachhaltige Entwicklung und einen zukunftsfähigen Lebensstil. Durch diesen Diskussionsprozess und immer mehr wissenschaftliche Studien wird bestätigt, dass wir unseren Lebensstil ändern sollten – bevor uns möglicherweise eine durch verspätetes Handeln zugespitzte Situation wesentlich stärkere Kurskorrekturen aufzwingt. In den letzten Jahren häufen sich Besorgnis erregende Anzeichen großer globaler Probleme, wie allgemeine Umweltbelastungen und vom Menschen verursachte Klimaveränderungen oder gewaltsame Auseinandersetzungen um die Ressourcen der Erde und die Verteilung des Weltinkommens.

Mit der Vollwert-Ernährung, die nicht nur Genuss- und Gesundheitsaspekte beinhaltet, sondern auch die Verantwortung für weltweite ökologische, ökonomische und soziale Erfordernisse im Bereich Ernährung (und darüber hinaus) einbezieht, soll ein Beitrag zu mehr globaler Nachhaltigkeit geleistet werden.

Weltweit gibt es derzeit sehr unterschiedliche Ernährungsprobleme. Viele Menschen in wohlhabenden Industrieländern essen bekanntlich zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig. Trotz Überernährung ist aber ein Teil der Menschen unzureichend mit bestimmten lebensnotwendigen bzw. gesundheitsfördernden Nahrungsinhaltsstoffen versorgt, wie verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstof-

fen. Deshalb und wegen zu geringer körperlicher Aktivität entstehen neben Übergewicht bzw. Fettsucht zahlreiche weitere ernährungsabhängige Krankheiten, die die individuelle Lebensqualität und die Lebenserwartung deutlich vermindern. Über das persönliche Leid hinaus ergeben sich hieraus erhebliche Kosten für den Einzelnen und das Gesundheitssystem, d. h. für die Solidargemeinschaft der Versicherten und die gesamte Gesellschaft. Diese Situation kann durch ein bewusstes Gesundheits- und insbesondere Ernährungsverhalten verbessert werden, wozu Kenntnisse über eine gesundheitsfördernde Kost, praktische Fertigkeiten und die Motivation für ein entsprechendes Handeln erforderlich sind. In zahlreichen Studien verschiedener Länder wird inzwischen bestätigt, dass hierfür eine Kost wie die Vollwert-Ernährung besonders gut geeignet ist.

Demgegenüber haben viele Menschen in materiell armen Ländern nicht genug Nahrung zur Verfügung bzw. sie sind zu arm, um sich die vorhandenen Lebensmittel kaufen zu können. Dadurch entstehen Unterernährung und zahlreiche Mangelkrankheiten, bis hin zum Tod von Millionen Menschen. Die Hungernden in sog. Entwicklungsländern sind oft nicht in der Lage, ihre menschenunwürdige Lage durch eigene Anstrengungen zu verbessern. Es wird immer deutlicher, dass diese ethisch bedenkliche ökonomische Situation unter anderem mit unserem Lebens- und besonders Ernährungsstil in den reichen Ländern sowie den heutigen Bedingungen der Weltwirtschaft zusammenhängt. Auch in Deutschland und Europa geraten infolge der vergleichsweise niedrigen Lebensmittelpreise und der dadurch geringen Einnahmen besonders kleine und mittlere Betriebe der Erzeugung, Verarbeitung und Vermarktung von Nahrungsmitteln in wirtschaftlich existenzielle Schwierigkeiten.

Die sozialen Auswirkungen der genannten wirtschaftlichen Probleme sind in Entwicklungsländern oft dramatisch. Beispiele hierfür sind insbesondere mangelnde Verteilungsgerechtigkeit beim Zugang zu Nahrung, sauberem Trinkwasser und anderen natürlichen Ressourcen, zunehmende Zerstörung von Lebensräumen, Landflucht, geringe Bildungschancen sowie inhumane Lebens- und Arbeitsbedingungen (besonders Kinderarbeit). Außerdem findet ein grundlegender Wandel der Esskultur in Entwicklungsländern statt – wie in bestimmten Bereichen auch in Industrieländern.

Darüber hinaus werden heute viele Umweltprobleme sichtbar, unter anderem Schadstoffbelastung, Treibhauseffekt und Klimaveränderungen, Ozonloch, Waldsterben, Bodenzerstörung sowie Artenschwund. Bei deren Entstehung spielt die derzeitige Art unseres Ernährungssystems eine bedeutende Rolle, insbesondere der hohe Verzehr tierischer Produkte, die konventionelle Landwirtschaft sowie die globalisierte, saisonunabhängige Nahrungsversorgung mit teilweise weiten Transporten, aufwändigen Verpackungen usw.

Dieses Buch soll dazu beitragen, die genannten komplexen Probleme transparenter zu machen; es verdeutlicht einfache Handlungsmöglichkeiten auf verschiedenen Ebenen. Eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise, die ökologische, ökonomische und soziale Aspekte berücksichtigt, ist nötig, da sich die schnell wachsende Bevölkerung der Erde die gegenwärtige energieaufwändige, umweltbelastende und nahrungsverschwendende Produktion von Lebensmitteln nicht länger leisten sollte. Die Vollwert-Ernährung ist somit eine zugleich zeitgemäße *und* nachhaltige Ernährung (dem entsprechend wurde der Begriff „nachhaltig“ in den Untertitel der vorliegenden Auflage neu aufgenommen).

Bei der Vollwert-Ernährung wird auf Genuss und Bekömmlichkeit besonderer Wert gelegt. Sie besteht überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln und einem mäßigen Anteil tieri-

scher Erzeugnisse; sie kann auch als vegetarische Variante praktiziert werden. Besondere Bedeutung wird einem geringen Verarbeitungsgrad der Nahrungsmittel beigemessen, d. h. gering verarbeitete Lebensmittel werden bevorzugt, darunter reichlich unerhitzte Frischkost. Ferner werden ökologisch erzeugte Nahrungsmittel, regionale und saisonale Erzeugnisse, umweltverträglich verpackte Produkte sowie fair gehandelte Lebensmittel verwendet.

Dieses Buch richtet sich vorrangig an wissenschaftlich Tätige sowie an Studierende insbesondere der Fachgebiete Ernährung, Landwirtschaft und Medizin, an Praktizierende in den Heilberufen sowie an Mittlerpersonen in der Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung. Wir haben darauf geachtet, den Text auch für interessierte Laien verständlich zu verfassen.

Die erste Auflage der „Vollwert-Ernährung“ erschien 1981. Von den zwischenzeitlich erschienenen Auflagen wurde die siebte im Jahr 1993 grundlegend überarbeitet – der jetzt vorliegende Text der zehnten Auflage ist aufgrund aktueller Erkenntnisse vollkommen neu erarbeitet und erweitert. Das Buch enthält neuerdings drei Teile: Zunächst werden in sechs Kapiteln die Grundlagen der Vollwert-Ernährung beschrieben, einschließlich allgemeiner Empfehlungen. Erstmals aufgenommen wurde ein Beitrag über fördernde und hemmende Einflüsse bei der Umsetzung der Vollwert-Ernährung. Der zweite Teil umfasst elf Kapitel mit Details zu den einzelnen Lebensmittelgruppen, die jeweils mit den wichtigsten „Kernaussagen“ abgeschlossen werden. Die Reihenfolge der Kapitel wurde ihrer Bedeutung entsprechend angepasst. Die Darstellung der Ernährung erfolgt aus praktischen Erwägungen anhand der Lebensmittelgruppen und nicht anhand von Nährstoffen, da wir Lebensmittel und nicht einzelne Nährstoffe einkaufen, zubereiten und essen. Im neuen dritten Teil werden spezielle Aspekte der Vollwert-Ernährung für besondere Bevölkerungsgruppen behandelt.

Die Darstellung der Konzeption und der Grundsätze der Vollwert-Ernährung sowie die systematische Einbeziehung des neuen gesellschaftlichen Leitbilds der Nachhaltigkeit erfolgten durch *Karl von Koerber* und seine Mitarbeiter *Jürgen Kretschmer* und *Sonja Grundnig* vom Beratungsbüro für Ernährungsökologie in München (vor allem Kapitel 1, 3 und 5). Bei der Erstellung der Teile II und III trugen die Mitarbeiter des Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) in Gießen maßgeblich bei: *Ulrike Becker*, *Kathi Dittrich*, *Wiebke Franz* (die außerdem in vielfacher Hinsicht am gesamten Manuskript mitarbeitete), *Anika Kühn*, *Hans-Helmut Martin* und *Stefan Weigt*.

Außerdem unterstützten uns Prof. Dr. *Ingrid Hoffmann*, Prof. Dr. *Andreas Hahn* und *Markus Keller* – sowie bei der Aktualisierung der statistischen Angaben *Gunther Weiss*.

Weitere Kolleginnen und Kollegen* haben Beiträge von Unterkapiteln geliefert: *Mathias Schwarz* (5.3.4 Lebensmittelzusatzstoffe), Dr. *Hartmut Meyer* (5.3.5 Gentechnik), *Susanne Sachs* (5.3.5 Gentechnik), *Gesa Maschkowski* (5.3.6 Lebensmittelbestrahlung und 5.3.8 Mikrowelle) und *Pirjo Susanne Schack* (6.5 Umsetzung der Vollwert-Ernährung). *Susanne Sachs* übernahm außerdem eine Gesamtlesung des Manuskripts, *Pirjo Susanne Schack* und *Mathias Schwarz* lasen ausgewählte Kapitel. Bei allen genannten Personen bedanken wir uns ganz herzlich für die engagierte, fundierte und ausdauernde Mitarbeit.

Weiterhin gilt unser ausdrücklicher Dank allen, die mit konstruktiven Beiträgen und Rückmeldungen an der Erstellung des Textes beteiligt waren: Dr. phil. *Karl-Michael Brunner* vom Institut für Allgemeine Soziologie und Wirtschaftssoziologie der Wirtschaftsuniversität Wien, Dipl. oec. troph. *Kirstin Ellert*, Cand. oec. troph. *Maike Wenddorf* und Cand. oec. troph.

Kamilla Priwitzer vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung in Gießen, Dr. oec. troph. *Peter Glasauer* von der Food and Agriculture Organization (FAO) in Rom, Dr. agr. *Robert Hermanowski* vom Forschungsinstitut für Biologischen Landbau (FiBL) in Frankfurt, Dipl. oec. troph. *Carmen Hübner* vom Ganzheitlichen Gesundheits-Zentrum in Nürnberg, Prof. Dr. rer. nat. *Ulrich Oltersdorf* vom Institut für Ernährungsökonomie und Ernährungssoziologie der Bundesforschungsanstalt für Ernährung in Karlsruhe, Dipl. oec. troph. *Alexander Ströhle* vom Institut für Lebensmittelwissenschaft der Universität Hannover, PD Dr.-Ing. habil. *Heinrich Vogelpohl* vom Lehrstuhl für Brauereianlagen und Lebensmittelverpackungstechnik der TU München – und weiteren Personen.

Für die Unterstützung bei der technischen Umsetzung bedanken wir uns besonders bei *Elvira Kratz*, *Heribert Klasser* und *Ralph Wilhelm*.

Für die finanzielle Unterstützung danken wir der *Stoll VITA Stiftung* in Waldshut, der *Erich-Rothenfußer-Stiftung* in München und der *Eden Gemeinnützige Obstbau-Siedlung* in Oranienburg.

Anregungen zur Überarbeitung für die nächste Auflage nehmen wir gerne entgegen.

Wir wünschen uns, dass dieses Buch dazu beiträgt, über die Ernährung die Lebensqualität der Menschen in armen und reichen Ländern sowie die Umweltsituation *nachhaltig* zu verbessern.

Gießen und München, im Dezember 2003

Karl von Koerber
Thomas Männle
Claus Leitzmann

* Eine Anmerkung zum Gebrauch der männlichen Form von Personen im weiteren Text: Um eine leichtere Lesbarkeit zu ermöglichen, verwenden wir wie überwiegend üblich zumeist nur die männliche Form, wobei selbstverständlich auch Frauen einbezogen sein sollen.