

Stefanie Albert, Maria Lerchbaumer & Martina Überall

## One Health, klimafreundlich und gesundheitsförderlich ist teuer – oder doch nicht?

Die Erkenntnis, dass jeder Einkauf Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, die Ökosysteme und den Planeten hat, aber trotzdem leistbar sein muss, kann leicht zu Lethargie und Überforderung führen. Als Ideen und Werkzeuge für Lehrende und Lernende sollen in diesem Beitrag Strategien zur Umsetzung eines One-Health-konformen Einkaufs in Schule und Alltag mitgegeben werden.

**Schlüsselwörter:** One Health Education, nachhaltiger Konsum, Kosteneffizienz, Spannungsfeld Lebensmitteleinkauf, Ernährungs- und Verbraucher/-innenbildung

### One Health, climate-friendly and health-promoting is expensive— or isn't it?

The fact that every purchase has an impact on human health, our ecosystems, and the planet, but must still be affordable, can easily lead to lethargy and overload. Providing ideas and tools for teachers and learners, this paper will present strategies for implementing One Health compliant purchasing in schools and everyday life.

**Keywords:** One Health Education, sustainable consumption, cost-effectiveness, field of tension food purchasing, nutrition and consumer education

---

## 1 Kosteneffizienz und One Health – kein Widerspruch

*One Health* stellt einen ganzheitlichen Ansatz dar, der darauf abzielt die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt in Einklang zu bringen und zu erhalten. Die menschliche Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle (BMZ, 2022; WHO, 2017). So kann eine ernährungsphysiologisch hochwertige Kost aufgrund ihrer potentiell präventiven Wirkung dazu beitragen, den Kostendruck auf das Gesundheitssystem zu vermindern. Auch die Berücksichtigung ernährungsökologischer Aspekte ermöglicht die Erhaltung des Ökosystems als Grundlage für Leben und langfristig Kostenersparnisse in diversen Bereichen. Die sieben Grundsätze der nachhaltigen Ernährung (Von Koerber et al., 2014) sowie die *Planetary Health Diet* der EAT-Lancet-Kommission (Willett et al., 2019) geben Leitlinien vor, anhand derer eine Ernährung, die dem *One-Health*-Ansatz entspricht, erleichtert werden soll.

Ob diese Konzepte vom Großteil der Gesellschaft umgesetzt werden (können), hängt immer auch vom Preis ab. Im Februar 2023 betrug die Inflationsrate in

Österreich im Vergleich zum Vorjahr 10,9 Prozent (Huber, 2023). Konsumentinnen und Konsumenten bemerkten das vor allem bei Lebensmitteln. So lagen die Preissteigerungen insbesondere bei Milchprodukten, Eiern, Fleisch, Gemüse, Fetten, Ölen, Brot und Getreide deutlich über der Inflationsrate. Die Teuerung von durchschnittlich 16,2 Prozent führte dazu, dass vermehrt zu rabattierten Produkten oder den Discounter-Eigenmarken gegriffen wurde (Huber, 2023; Strasser, 2023). Hohe Lebensmittelkosten führen dazu, dass das Einkaufsverhalten verändert wird und überwiegend energie liefernde, vermeintlich preisgünstige Alternativen im Einkaufskorb landen. Unter diesem Effekt rücken der ernährungsphysiologische Wert der Lebensmittel und die ernährungsökologischen Auswirkungen in den Hintergrund, die Kluft zwischen dem Preis im Supermarkt und den ‚wahren Kosten‘ wird größer.

Wie auch mit ‚kleiner Geldtasche‘ eine Ernährung umgesetzt werden kann, die dem *One-Health*-Ansatz gerecht wird, wird in den folgenden Unterkapiteln erläutert und an evidenzbasierte Empfehlungen angelehnt aufgeschlüsselt. Anschließend werden diese Tipps in zwei Unterrichtskonzepte integriert.

## 1.1 Fleischkonsum – weniger ist mehr

0,9 bis 1,32 kg Fleisch isst eine Österreicherin bzw. ein Österreicher im Schnitt pro Woche (Rust et al., 2017). Das entspricht nahezu dem Dreifachen der empfohlenen Menge für eine ausgewogene Ernährung. Neben potenziell negativen gesundheitlichen Folgen kommen die ökologischen Auswirkungen hinzu. Der hohe Fleischkonsum benötigt große Wassermengen, trägt durch Veredelungsverluste zu Lebensmittelverschwendung bei und begünstigt den Verlust von fruchtbarem Boden z.B. durch die Rodung von Urwäldern (Chemnitz et al., 2021; Von Koerber, 2014; Willerstorfer, 2013). Auch (tier)ethische Bedenken hinsichtlich Massentierhaltung, Lebendviehtransporten, oder den Einsatz von Tierarzneimitteln sprechen gegen den vermehrten Konsum von Fleisch.

Um beim Fleischkonsum den *One-Health*-Ansatz zu beachten und gleichzeitig kostengünstig zu konsumieren, ist eine Änderung des Fleischkonsums, durch eine Reduktion der Verzehrsmenge, unerlässlich. Das dabei eingesparte Budget kann in weniger Fleisch mit besserer Qualität, welches beispielsweise Veredelungsgewinne erwirtschaftet, z.B. Fleisch aus Alm-/Weidehaltung aus dem Alpenraum, investiert werden. Zudem ist eine Ersparnis auch durch *Nose-To-Tail*-Verarbeitung und Nutzung weniger nachgefragter Fleischteile, z.B. Rinderschulter anstatt Rinderfilet, möglich (Albert, 2022).

## 1.2 Lebensmittelverschwendung – nicht alles, was glänzt, ist Gold

Im Einkauf verleiten lukrative Lockangebote und Aktionen zum übermäßigen Kauf von Lebensmitteln, welche zuhause (teils originalverpackt) in den Mülleimern landen. Zudem lohnen sich der Blick auf Produkte außerhalb der Augenhöhe oder der