

Vollkostenrechnung Ernährung 2013

Unter einer Vollkostenrechnung im Bereich Ernährung verstehe ich eine Rechnung, welche alle Kosten, die im Zusammenhang mit der Ernährung entstehen, zusammenzählt. Dazu zählen selbstverständlich zuerst einmal die Kosten für den Kauf der Nahrungsmittel, dann aber auch die Krankheitskosten, welche durch falsche und minderwertige Ernährung entstehen, die Einbusse an Lebensqualität (Schmerz, Leid etc.) durch ernährungsbedingte Krankheiten sowie umweltbedingte Kosten, also Kosten, welche durch schädliche Produktionsmethoden von Nahrungsmitteln entstehen (Auslaugung von Böden, Umweltverschmutzung, Klimabelastung usw.).



Die nachfolgende Rechnung und die Zahlen beziehen sich auf die Schweiz. Die Ergebnisse in anderen Industriestaaten dürften vergleichbar sein.

Kurzfassung der Ergebnisse (Details zu den einzelnen Kostenpunkten siehe weiter unten)

A) Aktuelle Kosten für Ernährung pro Person und Monat (Schweiz):

Essen, Trinken, Genussmittel:	CHF 600.-
Krankheitskosten (ernährungsbedingt) direkt:	CHF 330.-
Krankheitskosten (ernährungsbedingt) indirekt:	CHF 400.-
Einbusse an Lebensqualität (ernährungsbedingt):	CHF 800.-
Umweltschäden:	<u>CHF 500.-</u>
Kosten für Ernährung total:	CHF 2'630.- pro Monat und Person

B) Kosten bei echter Vollwertkost aus nachhaltiger Produktion pro Person und Monat (Schweiz)

Essen, Trinken	CHF 450.- (bis 750.- bei teilw. auswärtiger Verpflegung)
Krankheitskosten (ernährungsbedingt) direkt:	CHF 0.-
Krankheitskosten (ernährungsbedingt) indirekt:	CHF 0.-
Einbusse an Lebensqualität (ernährungsbedingt):	CHF 0.-
Umweltschäden:	<u>CHF 0.-</u>
Kosten für Ernährung total:	CHF 450.- (bis 750.-) pro Monat und Person

Interpretation der Ergebnisse

Die heutigen Gesamtkosten für die Ernährung sind enorm. Die Folgekosten falscher Ernährung und schädlicher Produktionsmethoden übersteigen die eigentlichen Kosten für Essen und Trinken um das Mehrfache.

Da es möglich und sinnvoll ist, sich mit CHF 450.- (bis etwa CHF 750.- bei teilweise auswärtiger Verpflegung) pro Monat so zu ernähren, dass keine Folgekosten entstehen (Vollwertkost aus nachhaltiger Produktion, Details hierzu siehe gegen Ende des Artikels), übersteigen die aktuellen Kosten und Qualitätseinbussen die notwendigen und volkswirtschaftlich sinnvollen Kosten um zirka das Vierfache. Das heisst: Etwa 75 Prozent der Kosten, welche in der heutigen Gesellschaft im Bereich der Ernährung entstehen, sind volkswirtschaftlich schädlich, reduzieren die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit des einzelnen Bürgers sowie der gesamten Schweiz und sind eine Belastung für die Gesellschaft, die Umwelt und den Wirtschaftsstandort Schweiz.

Oder um es in Zahlen auszudrücken: Die Kosten und Qualitätseinbussen als Folge falscher Ernährung betragen zirka 2'000 Franken pro Monat und Bürger (2'630 Franken minus 450 bis 750 Franken) beziehungsweise 24'000 Franken pro Jahr. Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren ergibt das 1,92 Millionen Franken unnötige und volkswirtschaftlich schädliche Gesamtkosten für jeden Einwohner der Schweiz (80 mal 24'000 Franken). Auf die gesamte schweizerische Volkswirtschaft hochgerechnet entstehen pro Jahr also rund 190 Milliarden Franken Schaden (8 Millionen Einwohner multipliziert mit 24'000 Franken) aufgrund falscher Ernährung. 190 Milliarden Franken sind das 3-fache der gesamten Einnahmen des Bundes und ein Drittel des Bruttoinlandproduktes (BIP) der Schweiz.

Während die Ausgaben für Nahrungsmittel heute im Bereich von etwa 12 Prozent des Einkommens liegen (im Jahre 1900 lag der Anteil noch bei 50 Prozent, 1950 bei 35 Prozent), liegen die effektiven Kosten (Folgekosten) und Einbussen also weit höher. Berücksichtigt man ausserdem, dass die **ernährungsbedingten**

Zivilisationskrankheiten, und damit auch die Folgekosten minderwertiger Ernährung, im Verlaufe der letzten Jahrzehnte massiv zugenommen haben, erkennt man, dass hier eine Zeitbombe tickt, die für sich alleine das Potential in sich birgt, eine Gesellschaft weitgehend oder komplett zu lähmen.

Schlussfolgerung

Um den Standort Schweiz konkurrenzfähig und die Lebensqualität der Schweizer Bürger hoch zu halten, ist eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten sowie der Produktionsmethoden erforderlich. Um diese grosse gesamtgesellschaftliche Aufgabe meistern zu können, ist eine Zusammenarbeit aller verfügbaren Kräfte und Mittel, insbesondere von Politik, Ärzteschaft, Universitäten, Lehrerschaft, Landwirtschaft, Gastronomie, Lebensmittelhandel und weiteren Elementen notwendig und sinnvoll.

Das Schwergewicht ist auf eine gesamtgesellschaftliche Aufklärung hinsichtlich gesundheitsfördernder und gesundheitsschädlicher Lebens- und Nahrungsmittel und die entsprechende Ausbildung von Ärzten, Lehrern und letztlich allen Bürgern zu legen. Konkret: Jeder Bürger muss wissen, welche Nahrungsmittel den Körper mit den notwendigen Inhaltsstoffen versorgen, die Abwehrkräfte stärken und die eigene Leistungsfähigkeit fördern, und welche Nahrungsmittel schädlich sind und den Menschen auf Dauer krank machen.

Details zu den einzelnen Kostenpunkten

Ausgaben für Essen, Trinken, Genussmittel: CHF 600.- pro Monat

Gemäss dem Bundesamt für Statistik und den Angaben von Suchtstellen gibt jeder Schweizer im Durchschnitt zirka 600 Franken pro Monat für Essen, Trinken und Genussmittel aus. Davon entfallen rund 290 Franken auf Essen und Trinken zu Hause (der höchste Einzelposten entfällt auf den Kauf von Fleisch) und 230 Franken auf Auswärtsessen (Gaststätten, Kantinen etc.). Die Ausgaben für Genussmittel beziehungsweise Drogen wie Alkohol und Zigaretten/Tabak betragen rund 80 Franken pro Monat (nicht eingerechnet sind die Ausgaben für Cannabis, Ecstasy, Kokain, Heroin, Amphetamine und weitere harte Drogen).

Anmerkung: Je nach Statistik und Berechnungsmethode können diese Zahlen leicht variieren. Beispielsweise ist nicht immer klar ersichtlich – und ändern sich die Zahlen entsprechend –, ob man den Alkoholkonsum in Gaststätten zum Kostenpunkt „Auswärtsessen“ zählt oder, was korrekt wäre, zum Kostenpunkt „Genussmittel“.

Krankheitskosten direkt: CHF 330.- pro Monat

In der Schweiz werden derzeit jährlich rund 65 Milliarden Franken für das Gesundheitswesen ausgegeben (definitive Zahlen für 2011: 64,6 Milliarden Franken, *Quelle: Bundesamt für Gesundheit*). Bei 8 Millionen Einwohnern bedeutet dies gut 8'000 Franken pro Person und Jahr für Arztkosten, Medikamente, Spitalaufenthalte, Operationen, Laborkosten, Pflege usw.

Die **ernährungsbedingten Krankheiten**, deren Ursache eine falsche und minderwertige Ernährung ist (Zucker und Süssgetränke, Auszugsmehle/Weissmehle und Produkte daraus, Fast-Food, raffinierte Fette, Fertigprodukte, hoher Fleischkonsum etc.), und zwar über lange Zeit (in der Regel mindestens 20 Jahre), gehören zu den teuersten Krankheiten überhaupt, da sie in der Regel chronisch verlaufen und meist über Jahre und Jahrzehnte mit Medikamenten dauerbehandelt werden (siehe auch weiter unten den Abschnitt „Welche Krankheiten sind ernährungsbedingt?“). Allein an den Herz-Kreislauf-Krankheiten (Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Bluthochdruck etc.), die ernährungsbedingt sind und nur einen kleinen Teil aller Krankheiten ausmachen, welche durch die heute übliche Zivilisationsnahrung entstehen, verstirbt fast die Hälfte aller Menschen in den Industrieländern.

Schätzungen zufolge liegen die **Kosten für die ernährungsbedingten Krankheiten bei mindestens 50 Prozent** aller Kosten im Gesundheitswesen (siehe hierzu auch den Abschnitt „Welche Krankheiten sind ernährungsbedingt?“ und „Wie hoch ist der Anteil der ernährungsbedingten Krankheitskosten an den gesamten Gesundheitskosten?“ weiter unten). 50 Prozent von 8'000 Franken sind 4'000 Franken pro Jahr und Person oder rund 330 Franken pro Monat.

Krankheitskosten indirekt: CHF 400.- pro Monat

Zu den direkten Kosten für Krankheiten (Arzt, Medikamente, Operationen etc.), kommen die indirekten Kosten aufgrund krankheitsbedingter Arbeitsausfälle, reduzierter Arbeitsfähigkeit, Erwerbsunfähigkeit und Invali-

dität, vorzeitiger Pensionierung, frühzeitigem Tod usw. hinzu. Also Kosten, welche der Wirtschaft und der Gesellschaft als Ganzes durch reduzierte Produktivität und Produktionsausfall entstehen.

Diese indirekten Kosten und Leistungseinbussen sind in der Regel mindestens gleich hoch wie die direkten Kosten, nicht selten aber höher (bis ein Mehrfaches). Für verschiedene Krankheiten wurden von diversen Patientenorganisationen, Krankheitsligen und der Gesundheitsökonomie schon Rechnungen angestellt. Die meisten dieser Rechnungen und Studien kommen zum Schluss, dass die indirekten Kosten die direkten in der Regel übersteigen, zum Teil deutlich.

Da längst nicht für jede Krankheit eine komplette und fundierte Kostenrechnung existiert (direkte Kosten versus indirekte Kosten), die Tendenz aber klar ist (indirekte Kosten in der Regel höher), veranschlage ich hier einen (konservativen) Wert von 400 Franken pro Monat und Schweizer Einwohner für die indirekten Krankheitskosten aufgrund falscher Ernährung.

Einbusse an Lebensqualität : CHF 800.- pro Monat

Mit der Einbusse an Lebensqualität (von der Gesundheitsökonomie auch als immaterielle oder intangible Kosten bezeichnet), ist das physische und psychische Leid der Kranken und ihrer Angehörigen gemeint; also, der Schmerz, die Angst, die sozialen Beeinträchtigungen, der Verlust an Lebensmut usw., welche die Krankheit verursacht. Diese Kosten in Franken zu messen ist nicht einfach, nachfolgend aber dennoch ein Versuch.

Die vielleicht entscheidende Frage lautet: Wie viel Geld wäre der Kranke bereit monatlich zu bezahlen beziehungsweise von seinem Einkommen/Vermögen abzugeben, um nicht an den Folgen seiner Krankheit zu leiden?

Konkret: Eine Person, welche mit 50 Jahren einen Schlaganfall erleidet (Hauptursache von Schlaganfall = Arteriosklerose/Gefässverengung aufgrund jahrelanger falscher Ernährung) und für den Rest ihres Lebens einseitig gelähmt bleibt, wie viel wäre es der Person wert, gesund zu sein und nicht teilweise gelähmt? Wie viel wäre sie bereit monatlich dafür zu bezahlen? Oder: Eine Person, die aufgrund von Diabetes erblindet (Hauptursache von Diabetes = Fehlernährung; Diabetes ist die häufigste Ursache für Erblindungen in den Industrieländern), wie viel wäre die Person bereit dafür zu bezahlen, dass sie nicht blind ist? Wie viel wäre eine Person bereit von ihrem Einkommen/Vermögen abzugeben, wenn sie nicht an Rheuma, Gicht, Arthrose, Bandscheibendegeneration, massivem Übergewicht, einem Herzinfarkt, einer Thrombose, Bluthochdruck, Steinbildung, Verdauungsbeschwerden, Verstopfung oder einer weiteren **ernährungsbedingten Zivilisationskrankheit** leiden würde/müsste? Korrekterweise müssen in diese Überlegungen auch die Angehörigen des Kranken mit einbezogen werden, da diese ebenfalls Leid erfahren.

Anmerkung: In der Praxis existieren verschiedene (theoretische) Ansätze und Modelle zur Messung der Einbusse an Lebensqualität (der immateriellen Kosten), die nicht zwangsläufig exakt der obigen Fragestellung entsprechen.

Bisher wurden, wohl auch aufgrund der Schwierigkeit die Lebensqualitätseinbusse in Franken und Rappen zu beziffern, erst vereinzelt konkrete Versuche unternommen diese Einbusse verschiedener Krankheiten in Zahlen zu fassen. Am ehesten sind noch Zahlen erhältlich für die Folgekosten von Tabak- und Alkoholkonsum, deshalb hier exemplarisch zwei Beispiele:

A) Eine **Studie für das Jahr 2000** von Professor Claude Jeanrenot, Universität Neuenburg (Zahlen zusammengefasst von www.suchtschweiz.ch) kommt zu folgenden Zahlen: Direkte Kosten des Tabakkonsums pro Jahr: 1,5 Milliarden Franken. Indirekte Kosten: 4 Milliarden pro Jahr. Kosten der Lebensqualitätseinbusse (immaterielle Kosten): 5,2 Milliarden pro Jahr. Direkte Gesundheitskosten als Folge des Alkoholkonsums: 0,8 Milliarden Franken pro Jahr. Indirekte Kosten: 1,5 Milliarden. Kosten der Lebensqualitätseinbusse (immaterielle Kosten): 4,4 Milliarden pro Jahr.

B) Eine **Studie von 2009** im Auftrag des Schweizerischen Bundesamtes für Gesundheit kommt zu den folgenden Zahlen (siehe Seite 8): Direkte Kosten des Tabakkonsums pro Jahr: 1,73 Milliarden Franken. Indirekte Kosten: 3,93 Milliarden. Kosten der Lebensqualitätseinbusse (intangible Kosten): 4,27 Milliarden. Direkte Gesundheitskosten als Folge des Alkoholkonsums: 1,05 Milliarden Franken pro Jahr. Indirekte Kosten: 1,82 Milliarden. Kosten der Lebensqualitätseinbusse (intangible Kosten): 3,31 Milliarden pro Jahr.

Das heisst: Die Kosten für die Einbusse an Lebensqualität werden hier auf zirka das Dreifache (Studie von 2009) bis Vierfache (Studie von 2000) der direkten Gesundheitskosten veranschlagt.

Soweit überhaupt Zahlen und Schätzungen der Kosten für die Lebensqualitätseinbüsse verschiedener Krankheiten vorhanden sind, übersteigen die Einbussen an Lebensqualität die eigentlichen Krankheitskosten meist deutlich bis hin zum Vielfachen.

Ich veranschlage hier deshalb einen – meiner Einschätzung nach eher niedrigen – Betrag von 800 Franken für die Einbüsse an Lebensqualität pro Monat und Person durch ernährungsbedingte Krankheiten (zirka das 2,5-fache der direkten Krankheitskosten).

Umweltschäden: CHF 500.- pro Monat

Die heutigen Produktionsmethoden von Lebensmitteln sind, abgesehen von echtem Biolandbau und artgerechter Ökohaltung der Nutztiere, meist nicht umweltgerecht und dadurch mit Umweltschäden und Zusatzrespektive Folgekosten verbunden. Da praktisch alle Einwohner der Schweiz nicht nur Produkte aus der Schweiz, sondern aus verschiedenen Teilen der Welt einkaufen, müssen hier nicht nur die Produktionsmethoden der Schweiz berücksichtigt werden, sondern der ganzen Welt; ganz abgesehen davon, dass ein beträchtlicher Teil der Futtermittel für unser Vieh und einheimisch produziertes Fleisch (zum Beispiel das so genannte Kraftfutter, Soja, Mais etc.) ebenfalls aus dem Ausland stammt.

Zu den schädlichen Produktionsmethoden: Die Massentierhaltung verbraucht enorme Ressourcen (Wasser, Landfläche etc.) und Energie und ist eine sehr grosse Belastung für Klima- und Grundwasser. Monokulturen, Kunstdünger und so genannte Pflanzenschutzmittel (Pestizide, Insektizide, Fungizide usw., bis zu 200 verschiedene Mittel) führen zu Auslaugung und Degeneration von Böden, Verschmutzung und schleichender Vergiftung von Grundwasser, Flüssen und Seen, Verringerung der Artenvielfalt und unliebsamen Rückständen in Lebensmitteln. Die Antibiotikaresistenzen wegen des ausufernden Antibiotikaeinsatzes in der Massentierhaltung führen zu immer grösseren Problemen in der Humanmedizin (kaum noch wirksame Antibiotika). Zahlreiche weitere Probleme wie Luftverschmutzung, Klimabelastung und Fluglärm durch lange Transportwege (teils über mehrere Kontinente), grossflächige Abholzung der Regenwälder für Palmöl-Plantagen oder den Sojaanbau für unser Vieh, unwürdige Behandlung der Tiere (Käfig- und Massenhaltung), Überzüchtung (weniger robuste und damit krankheitsanfälliger Tiere und Pflanzen auf Kosten höherer Erträge, z.B. Hochleistungshühner oder die Turbokuh, die kaum mehr in der Lage ist ihr eigenes Euter zu tragen), Verschwendung von Landfläche aufgrund der hohen Fleischproduktion (für die gleiche Menge an Nahrungskalorien tierischer Herkunft wird fünfmal soviel Fläche verbraucht wie für pflanzliche Nahrungsmittel), die immer grössere Verbreitung von Hybridpflanzen in der Landwirtschaft (wenig robuste, dafür ertragreiche Pflanzen, die nicht in der Lage sind sich selber fortzupflanzen und zu immer grösserer Abhängigkeit von Saatgutfirmen und so genannten „Pflanzenschutzmitteln“ führen), Überfischung der Weltmeere usw. sind eine Belastung für Mensch und Umwelt und kosten Geld und Lebensqualität. Dazu kommt die Gentechnik, welche eine tickende Zeitbombe ist.

Mir ist nicht bekannt, ob schon seriöse und umfassende Versuche existieren, die Schäden, welche die „moderne“ Landwirtschaft beziehungsweise die Nahrungsmittelindustrie verursacht, zu quantifizieren und auf den einzelnen Bürger umzurechnen. Dass Schäden entstehen, die heutigen Produktionsmethoden häufig nicht nachhaltig und eine Belastung für die Umwelt sind, steht jedoch ausser Zweifel (siehe auch [Bio ist besser](#)). Ich veranschlage deshalb die umweltbedingten Kosten der heutigen Lebensmittelproduktion auf CHF 500.- pro Monat und Person (mangels verfügbarem Zahlenmaterial ist dies eine reine Schätzung).

Anmerkungen zu den direkten und indirekten Krankheitskosten

Nicht eingerechnet in den obigen Kosten sind die Aufwendungen für Pflege und Betreuung des Kranken durch Angehörige, Freunde und Bekannte (informelle Pflege). Je nach Krankheitsfall und persönlicher Situation können die Pflegeleistungen Angehöriger (Pflege des Kranken zu Hause) ebenso hoch sein wie die „verrechenbaren“ Kosten, im Einzelfall diese gar weit übersteigen. Würde man diese Leistungen mitrechnen, dürfte sich der Betrag für die „direkten Krankheitskosten“ wahrscheinlich verdoppeln.

Ebenfalls nicht eingerechnet ist die Reduktion und der Ausfall aller nicht bezahlten Arbeiten, die ein Mensch leistet (und aufgrund seiner Krankheit nun nicht mehr zu leisten imstande ist). Gemäss verschiedenen Studien ist annähernd die Hälfte der gesamten Arbeit und Wertschöpfung, die in der Schweiz und vergleichbaren Ländern geleistet wird, unbezahlte Arbeit. Dazu zählen zum Beispiel Haus- und Familienarbeit (kochen, putzen, Kinder betreuen usw.), persönliche Hilfeleistung für Verwandte und Bekannte oder gemeinnützige und ehrenamtliche Tätigkeiten (Freiwilligenarbeit in Sport- und Musikvereinen, im Sozialbereich und zahlreichen

weiteren Institutionen). Da der Kranke auch in diesen Bereichen aufgrund seiner Krankheit entsprechend weniger zu leisten imstande ist, dürften sich bei Einbezug dieser Leistungsminderungen auch die „indirekten Krankheitskosten“ annähernd verdoppeln.

Weiteres

Welche Krankheiten sind ernährungsbedingt?

Die **ernährungsbedingten Krankheiten** sind per Definition auf falsche Ernährung zurückzuführen. Das heisst: Zu den ernährungsbedingten Krankheiten zählt man nur diejenigen Krankheiten, welche aufgrund falscher und minderwertiger Ernährung entstehen und welche mit der richtigen Ernährung verhütbar sind. Die Hauptursache für diese Krankheiten sind die veränderten Ernährungsgewohnheiten bedingt durch den Einbruch der Technik in den Nahrungsmittelsektor seit etwa Mitte des 19. Jahrhunderts, die dadurch entstehende zunehmende Nahrungsverfeinerung (Zucker und Süssigkeiten, Weissmehlprodukte, raffinierte Öle und Fette, Fast-Food und Fertiggerichte etc.) und die daraus resultierende Vitalstoffarmut vieler heutiger Nahrungsmittel (Vitalstoffe = Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Aromastoffe, ungesättigte Fettsäuren, Faserstoffe). Zur Bestimmung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die in der Regel eine lange Anlaufzeit von mindestens 20 Jahren benötigen, haben **viele Ärzte, Forscher und Wissenschaftler beigetragen**. Die wichtigsten Arbeiten, Forscher, Ergebnisse und Schlussfolgerungen über einen Zeitraum von mehr als einhundert Jahren werden von Dr. med. Max-Otto Bruker in dem Buch **Unsere Nahrung – unser Schicksal** beschrieben und zusammengefasst, und mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen an über 50'000 Patienten ergänzt und weiterentwickelt.

Zu den wichtigsten ernährungsbedingten (Zivilisations-)Krankheiten zählen:

- Gebissverschlechterung, Zahnkaries und Parodontose
- Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma, Arthritis, Arthrose und Osteoporose
- alle Stoffwechselkrankheiten wie Fettsucht/Übergewicht, Diabetes, Leberschäden, Gicht und Steinbildungen
- die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane, Verstopfung usw.
- Gefässerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen
- mangelnde Infektabwehr wie Erkältungen, Nierenbecken- und Blasenentzündungen
- so genannte Allergien
- manche organische Erkrankungen des Nervensystems
- auch an verschiedenen Krebsarten ist die Ernährung mitbeteiligt, aber wohl nicht einziger Faktor

Eine Auswahl an Forschern, Ärzten und Wissenschaftlern im Bereich vollwertige Ernährung und ernährungsbedingte Krankheiten, [siehe hier](#).

Wichtig: Bei der Definition und Bestimmung der **ernährungsbedingten Krankheiten** darf auf keinen Fall der so genannte **Generationeneffekt** ausser acht gelassen werden, also die zunehmende Schädigung durch minderwertige Ernährung über Generationen hinweg. Zahlreiche Beobachtungen und Versuche an Mensch und Tier (siehe z.B. die Tierversuche von **Dr. Jiri Bernàsek** oder **Dr. med. Francis M. Pottenger**, hier die [Details zu den Versuchen von Pottenger](#)) lassen die folgende Aussage von Prof. Werner Kollath, dem Begründer der Vollwertkost, so gut als sicher erscheinen: „Diese Forschungsergebnisse legen den Schluss nahe, dass die zunehmende Nahrungsverfeinerung in Europa über drei bis vier Generationen (seit ca. 1840; *Anmerkung P. Trinkler: mittlerweile sind es mindestens fünf Generationen*) sich in einer über Generationen hinweg wirkenden gesundheitlichen Schädigung auswirken kann. So lassen sich viele Befunde verstehen, die sich durch die Mangelernährung des einzelnen Individuums nicht hinreichend erklären lassen. Manche Störungen, die als „erbbedingt“ erscheinen mögen, sind in Wirklichkeit auf Mängel über mehrere Generationen zurückzuführen.“ So ist zu verstehen, dass heute bereits Kinder an Herzinfarkten, Diabetes, Rheuma, Fettsucht/starkem Übergewicht und ähnlichen Krankheiten leiden, was in früheren Zeiten nur selten, falls überhaupt, der Fall war.

Wie hoch ist der Anteil der ernährungsbedingten Krankheitskosten an den gesamten Gesundheitskosten?

Soweit von offizieller Seite überhaupt Zahlen verfügbar sind (für die Schweiz habe ich keine konkreten Zahlen gefunden), wird der Anteil der Kosten der ernährungsabhängigen Krankheiten mit einem Drittel, also **33 Prozent** der Gesamtkosten im Gesundheitswesen, angegeben (Quelle: deutsches Bundesamt für Bildung und Forschung).

Diese Zahl bezieht sich aber lediglich auf diejenigen Krankheiten, die von den heute etablierten Stellen bereits als ernährungsbedingt anerkannt werden. Die Dunkelziffer beziehungsweise die tatsächlichen Kosten dürften erheblich höher liegen, da die Ursachen vieler ernährungsbedingter Krankheiten von offizieller Seite schlicht noch als unbekannt gelten oder auf so genannte Risikofaktoren zurückgeführt werden.

Unter Risikofaktoren werden dann häufig keine Ursachen sondern Symptome genannt wie zum Beispiel Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht usw., die ihrerseits wiederum Ursachen haben, die oft in falscher Ernährung liegen. Immer häufiger hört und liest man auch von einer genetischen Veranlagung als Risikofaktor beziehungsweise von den Genen als Ursache von Krankheiten. Dabei bleibt der wichtige „Generationeneffekt“, also die (genetische) Vorschädigung/Veranlagung der Kinder durch die minderwertige Ernährung der Eltern, Grosseltern usw. unberücksichtigt beziehungsweise unverstanden (siehe hierzu auch drei Abschnitte weiter oben „Generationeneffekt“). Daher werden diese Schäden/Veranlagungen nicht als ernährungsbedingt erkannt und auch nicht den Kosten für falsche Ernährung zugerechnet.

Dazu kommt, dass in den letzten Jahrzehnten die Krankheit Krebs stark zugenommen hat und immer mehr Menschen daran sterben. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass die toxische Gesamtsituation auf unserem Planeten einen erheblichen Anteil an dieser starken Zunahme hat. Toxische Gesamtsituation bedeutet: Es gibt immer mehr Umweltgifte, Chemikalien, Medikamente, radioaktive Strahlung durch Atomkraftwerke und medizinische Anwendungen, E-Nummern in Nahrungsmitteln usw., die immer stärker das Grundwasser, den Boden, die Luft und damit auch unsere Nahrungsmittel belasten, die in unsere Körper gelangen. Allein in Europa gibt es rund 100'000 zugelassene Chemikalien. Von einem Grossteil weiss man nicht, wie schädlich diese langfristig für Mensch, Tier und Umwelt sind. Nur schon bei den Lebensmittelverpackungen (Plastik und anderes) sind von Forschern mehr als 150 verschiedene Substanzen ausgemacht worden, die legal verwendet werden, aber gesundheitsgefährdende Wirkungen haben können (krebserregend, Störung des Hormonsystems, schädlich für die Fortpflanzung etc.). Die Zahl bei den Pestiziden und anderen so genannten Pflanzenschutzmitteln dürfte noch weitaus höher liegen.

Meine Einschätzung bei Berücksichtigung aller Faktoren und Ursachen lautet deshalb: **Mindestens 50 Prozent** aller Krankheiten und Krankheitskosten sind aktuell ernährungsbedingt (wahrscheinlich sind es in der Realität sogar über 60 Prozent; der „Vollwertpapst“, und Ernährungsspezialist Dr. M. O. Bruker hat den Anteil der ernährungsbedingten Krankheiten gar auf 80 Prozent geschätzt). Bei meiner obigen Kostenrechnung (direkte Kosten) habe ich den eher konservativen Wert von 50 Prozent veranschlagt.

Kosten bei echter Vollwertkost aus nachhaltiger Produktion: CHF 450.- bis 750.- pro Person und Monat

Wie wir gesehen haben sind die **ernährungsbedingten Krankheiten** per Definition auf falsche Ernährung zurückzuführen. Das bedeutet, dass mit der korrekten Ernährung keine dieser Krankheiten entstehen, und damit sowohl die direkten als auch die indirekten Krankheitskosten sowie die Einbusse an Lebensqualität durch ernährungsbedingte Krankheiten gleich Null sind. (Lebens- und umweltbedingte Erkrankungen wie Depressionen, Burnout, Stressfolgen durch Überlastung, Erkrankungen durch Luftverschmutzung, Radioaktivität, Gifte in Wohnmaterialien, Kleidern, Schuhen und viele weitere Erkrankungen sind selbstverständlich weiterhin möglich.)

Unter echt nachhaltigen Produktionsmethoden versteht man solche Methoden, die keine Belastung für die Umwelt sind und somit keine Folgekosten verursachen. Das bedeutet, dass bei nachhaltiger Produktion von Lebensmitteln keine Umweltschäden entstehen und damit auch die Folgekosten gleich Null sind. Eine der derzeit sicherlich nachhaltigsten Produktionsweisen von Lebensmitteln ist **Demeter** (um hier ein Beispiel zu nennen). Natürlich gibt es zahlreiche weitere Labels und Produktionsstandards in der ökologischen Landwirtschaft. Wichtig ist ausserdem, dass keine Hybridpflanzen verwendet werden (Pflanzen, die sich nicht mehr fortpflanzen können), sondern ökologisches, fortpflanzungsfähiges Saatgut robuster Sorten (die meisten Hybridpflanzen, welche den Gemüseanbau mittlerweile mit einem Anteil von 60 bis 100% dominieren, sind derart hochgezüchtet und anfällig auf Krankheiten, dass sie ohne chemische Dünge- und Pflanzenschutzmittel kaum mehr lebensfähig sind und dadurch für den Bioanbau ungeeignet).

Da der Biolandbau mit deutlich mehr Handarbeit und Aufwand verbunden ist als die heute übliche Massenproduktion, sind biologisch produzierte Lebensmittel in der Regel (zurecht!) teurer als nicht biologische. Da in der Vollwerternährung aber weniger tierische Produkte (Fleisch, Käse, Fisch usw.) konsumiert werden, die normalerweise am teuersten sind, und stark verarbeitete Produkte (deren Herstellung hohe Mengen an Energie, Maschinen und Technik erfordern, welche diese Produkte verteuern) weitgehend weggelassen werden,

braucht eine ökologische Ernährung nicht zwangsläufig teurer zu sein als die herkömmliche. Dazu kommt, dass das Hauptgetränk zum Löschen von Durst bei einer vollwertigen Ernährung Wasser ist (in den meisten Regionen ist die Qualität von Hahnenwasser völlig ausreichend), was natürlich weitaus günstiger ist als die üblichen Getränke. Ebenfalls passen Genussmittel wie Alkohol oder Tabak (zum grössten Teil auch Kaffee) nicht zu einer vollwertigen Ernährung, was deren Kosten im Vergleich zu der heute üblichen weiter sinken lässt.

Wir sollten uns aber auch bewusst sein, dass die heutigen konventionell produzierten Lebensmittel viel zu günstig sind und deshalb meist nicht mehr geschätzt werden. Viele möchten möglichst wenig ausgeben für das Essen, egal was mit der Natur geschieht. Würden die Umweltschäden, welche die heutige Nahrungsproduktion verursacht, auf die Preise der Lebensmittel draufgeschlagen, was eigentlich getan werden müsste und zu einer höheren Kostenwahrheit führen würde, wären die herkömmlich produzierten Nahrungsmittel meist teurer als biologische.

Da mir für die Schweiz keine Kostenrechnungen und Studien für eine echt biologische Vollwerternährung aus nachhaltiger Produktion bekannt sind, ich aber selbstverständlich meine eigenen Einkaufsgewohnheiten und ungefähren Kosten kenne (ich selbst ernähre mich seit mehr als 20 Jahren nach der Vollwertkost), schätze ich die Kosten für eine Vollwerternährung aus nachhaltiger Produktion auf durchschnittlich CHF 450.- pro Monat und Person für den Fall, dass die Verpflegung vollumfänglich zu Hause stattfindet, man also selber kocht.

Verpflegt sich eine Person neben den Mahlzeiten zu Hause auch regelmässig auswärts (Kantine oder Gaststätte), so erhöhen sich die Kosten entsprechend. Leider ist es heute noch längst nicht überall möglich (es ist sogar die Ausnahme), sich in Gaststätten oder Kantinen mit biologisch nachhaltig produzierten und vollwertigen Lebensmitteln verpflegen zu können. Sofern diese Möglichkeit besteht, schätze ich die Kosten bei gemischter Verpflegung (sowohl zu Hause als auch auswärts) für eine vollwertige Ernährung bestehend aus nachhaltig produzierten Lebensmitteln im Durchschnitt auf CHF 750.- pro Monat.

Buchtipps Vollwertkost

Unsere Nahrung – unser Schicksal von Dr. M.O. Bruker, emu-Verlag

Das grosse Dr. M.O. Bruker Ernährungsbuch von Ilse Gutjahr, emu-Verlag

Alle weiteren Bücher von Dr. Bruker (zirka 20) und Ilse Gutjahr. Bücher von Dr. Johann Georg Schnitzer.

Peter Trinkler, 2013