

Interview mit Prof. Dr. Volkmar Nüssler (Food & Health Gründungs- sowie Jurymitglied) zum Thema Industriefleisch

Rüdiger Grünhagen: Professor Nüssler, Sie engagieren sich schon seit längerer Zeit für gesunde Ernährung, die aus nachhaltiger Landwirtschaft stammt, und besonders für einen reduzierten Fleischkonsum aus artgerechter Haltung. Nun häuften sich während der Corona-Pandemie die Fälle in den fleischverarbeitenden Betrieben, was die Bundesregierung zu besonderen Maßnahmen veranlasste. Fühlen Sie sich bestätigt in ihrer Warnung vor dem Konsum von industriell erzeugtem Fleisch?

Volkmar Nüssler: Die in der Corona-Zeit beobachteten Vorfälle von Clustern in der fleischverarbeitenden Industrie sind nur die Spitze des Eisbergs, aber sie haben wenigstens die Aufmerksamkeit auf die Art und Weise, wie bei uns das Billigfleisch erzeugt wird, gelenkt. Die Konditionen, unter denen die Leiharbeiter der Subunternehmen arbeiten und leben, zum Teil ohne Schutzkleidung (die immer schon in diesen Betrieben vorgeschrieben ist) und mit Schichten von bis zu 16 Stunden ohne die vorgesehenen Pausen sind Teil des Systems. Deshalb sind diese Betriebe besonders anfällig für die Verbreitung von Infektionskrankheiten. Wie von der Welternährungsbehörde FAO bestätigt, stammen drei Viertel der neuen Krankheitserreger aus »zoonotischen Quellen«, sprich sie werden von Tieren auf Menschen übertragen, dabei steigt die Gefahr mit der Größe der Betriebe. Wenn ein ganzes Huhn für 3 € oder ein Kilo Schweinefleisch für 1,66 € kosten soll, kann die Produktion dieser Lebensmittel nur auf Kosten der Menschen, die sie verarbeiten, aber auch der Lebensqualität und der Gesundheit der Tiere gehen. Und sie bedeutet letztlich eine enorme Gefahr für uns alle; nicht nur die Massentierhaltung, sondern auch die Wildtiermärkte in Asien sind Virenherde erster Güte (und auch aus ethischer Sicht verabscheuungswürdig).

RG: Wie ist aus medizinischer Sicht der Konsum von Fleisch zu bewerten?

VN: Die internationale Krebsforschungsgesellschaft, die zur Welternährungsbehörde gehört, hat 2015 in einem Bericht eindeutig festgestellt, dass verarbeitetes Fleisch (Salami, Wurst, Schinken) in die Gruppe 1 der krebserregenden Produkte gehört, während rotes Fleisch in die Gruppe 2 A der "wahrscheinlich krebserregenden" Lebensmittel gehört. Dabei ist jedoch immer die Menge des Verbrauchs wichtig. Und diese liegt mit einem Durchschnitt von 60 kg pro Kopf eindeutig zu hoch bei uns. Studien haben gezeigt, dass bereits eine kleine Reduzierung des Fleischverbrauchs zu einer Minderung des Risikos etwa von Darmkrebs führt. Darmkrebs hat erstaunlicherweise in letzter Zeit vor allem

bei jungen Menschen an Häufigkeit stark zugenommen, und eine der Ursachen hierfür ist zu viel Fast Food und zu wenig Bewegung.

RG: Nun gehört Fleisch definitiv zu unserer Kultur, und wird von den meisten Menschen mit Genuss assoziiert. Sollte man deshalb gleich zum Vegetarier werden?

VN: Das wäre allerdings eine Forderung, die höchst unpopulär wäre und wahrscheinlich nur heftige Gegenreaktionen auslösen würde. Es gibt eine Alternative, die gesundheitlich wie auch ökologisch akzeptabel ist, und das ist Bio-Fleisch oder auch Wild. Nach den Kriterien des EU-Biosiegels erzeugte Produkte werden nachhaltig erzeugt und respektieren in erträglichem Maße die Lebensbedingungen der Tiere, die besser untergebracht sind (Tageslicht, frische Luft) und weniger schmerzhaft Eingriffe erdulden müssen (Kupieren von Schnäbeln oder Schwänzen), weil sie mehr Raum zur Verfügung haben. Dieses Fleisch ist auch nach rein wissenschaftlichen Kriterien gesünder, denn es weist ein günstigeres Fettsäureprofil auf mit mehr Omega-drei-Fettsäuren. Eine über 7 Jahre andauernde prospektive Kohortenstudie aus Frankreich mit knapp 70.000 Studienteilnehmern hat nachgewiesen, dass ein erhöhter Verzehr von Bio-Lebensmitteln mit einem geringeren Krebsrisiko assoziiert ist. Übrigens ist auch Wildfleisch aus der EU eine gute Alternative.

RG: Bio-Fleisch ist allerdings viel teurer als industriell erzeugtes Fleisch. Ist es deshalb ein Luxus, sich gesund zu ernähren?

VN: Das industriell erzeugte Fleisch wird nur so billig verkauft, weil es subventioniert wird. Die verdeckten Kosten werden auf die Gemeinschaft umgelegt, die sieht man auf den ersten Blick nicht. Die ökologischen Auswirkungen der Massentierhaltung betreffen uns alle, denn das Nitrat und Glyphosat belastet die Böden, die Gewässer und die Artenvielfalt. Allein die durch die Tierhaltung erzeugten Gase sind höher als alle durch Fahrzeuge (einschließlich Flugzeuge) erzeugten Treibhausgase zusammen. Das mit Antibiotika verseuchte Grundwasser wird immer teurer, denn es muss immer tiefer danach gegraben werden. Wenn man diese Kosten miteinbezieht, wird Industriefleisch sehr schnell viel teurer. Ich bin als Genuss-Mensch dem Verzehr von Fleisch keinesfalls abgeneigt, aber es sollte viel seltener und viel bewusster gegessen werden, und dann von wirklich guter Qualität sein. Franz Keller macht in seinem Buch "Ab in die Küche" eine Reihe von sehr guten Vorschlägen, wie man das Problem angehen könnte, angefangen bei der Agrarpolitik, die zur Flächenbindung zurückkehren

sollte, bis zu einer Umstellung des Speiseplans nach traditionellen Kriterien: mehr Vollkornprodukte, mehr Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.

RG: Welche Rolle spielt die Zubereitung?

Die Grundvoraussetzung für gesundes Essen sind natürlich die Lebensmittel. Als Wissenschaftler bin ich ein Verfechter der Aufklärung und damit meine ich, dass jeder Mensch wissen sollte, woraus sein Essen besteht. Dazu ist es wichtig, dass man zumindest ein wenig kochen kann und auch Ahnung von den wichtigsten Nahrungsmitteln hat. Mit diesem Wissen kann man auch in einer Kantine oder Mensa beurteilen, welche Gerichte einem gut tun. Mit ein wenig kritischem Verstand wird man sich für möglichst wenig verarbeitete Nahrungsmittel entscheiden, denn jeder Schritt der Verarbeitung führt zu einer Reduzierung der Nährstoffe. Auch hier gilt: die Kombination macht´s, denn wenn ich gern Ravioli esse, kann ich sie mit einem Salat oder mit Gemüse ergänzen. Fleisch sollte man wie früher üblich auf einen Tag in der Woche begrenzen, oder zumindest ein paar fleischlose Tage in der Woche anstreben. Ideal wäre, wenn man wenigstens zu Hause selber kochen könnte. Beim Einkauf von Lebensmitteln sollte man immer das Motto von Franz Keller im Hinterkopf haben: Vom Einfachen das Beste. Das bedeutet, regional erzeugte, möglichst unbehandelte und saisonale Lebensmittel, möglichst in Bio-Qualität. In Bio-Märkten gibt es mittlerweile viele günstige Basisprodukte, die man mit frischem Gemüse verarbeiten kann; da ist es natürlich wichtig, ein paar Grundkenntnisse im Kochen zu haben. Und wie Franz Keller noch sagt: die Zeit ist absolut nicht das Problem - die Deutschen verbringen im Durchschnitt täglich sagenhafte zehneinhalb Stunden mit audiovisuellen Medien. Die Frage ist, wie er ganz richtig sagt, wie wir uns entscheiden. Wer sich und den Planeten retten will, genießt die Zeit beim Einkaufen und in der Küche ganz bewusst: weil Essen nun einmal das wesentlichste Mittel ist, mit dem wir uns am Leben halten.

Interviewer:

Rüdiger Grünhagen
 Geschäftsleitung Presse und Öffentlichkeitsarbeit
 Westend Verlag GmbH
 Neue Kräme 28
 60311 Frankfurt
 T 069 2475018-10