



**Meine, deine, unsere?  
Was uns als Gesellschaft  
beim Thema Ernährung  
wichtig ist**



**More in  
Common**



**Robert Bosch  
Stiftung**

# Impressum

## **Hintergrund zur Studie**

More in Common untersucht seit 2019 in regelmäßigen Abständen die Dynamik der deutschen Gesellschaft und setzt dabei verschiedene Themenschwerpunkte. Im Auftrag der Robert Bosch Stiftung blicken wir in dieser Studie auf das Themenfeld Ernährung, das an einer sensiblen Schnittstelle von persönlicher Lebensführung und gesellschaftlicher Gestaltung steht. Gemeinsam wollten wir herausfinden, was die Menschen über Ernährungsfragen denken, wo ihre Trennlinien und Gemeinsamkeiten bestehen, und ein nuanciertes Bild davon zeichnen, welche Kontinuitäten und Veränderungen sie sich in Sachen Ernährung vorstellen können. Dazu haben wir erneut mit dem renommierten Meinungsforschungsinstitut Verian (früher Kantar Public) zusammengearbeitet. Die dieser Studie zugrundeliegende Forschung umfasst sechs qualitative Fokusgruppen mit unterschiedlichen Bevölkerungssegmenten im September 2024, sowie eine quantitative Online-Panel-Erhebung von 2.020 Menschen im Oktober 2024.

## **Herausgegeben von der**

Robert Bosch Stiftung GmbH  
Heidehofstraße 31, 70184 Stuttgart  
[www.bosch-stiftung.de](http://www.bosch-stiftung.de)

## **Kontakt in der Robert Bosch Stiftung**

Doreen Buchheiser  
[Doreen.Buchheiser@bosch-stiftung.de](mailto:Doreen.Buchheiser@bosch-stiftung.de)

## **Copyright 2025**

Robert Bosch Stiftung GmbH, Stuttgart  
*Alle Rechte vorbehalten.*

## **Robert Bosch Stiftung**

Doreen Buchheiser (Redaktion)  
Eva Bolta (Kommunikation)  
Jonas Wilisch (Designdirection)

## **Das Studienteam von More in Common**

David Melches (Autor)  
Jérémie Gagné (Autor)  
Sarah Wohlfeld (Projektmitarbeit)

More in Common e.V.  
Hermannstraße 90, 12051 Berlin  
[www.moreincommon.de](http://www.moreincommon.de)

## **Gestaltung**

mischen, [www.mischen-berlin.de](http://www.mischen-berlin.de)

ISBN 978-3-939574-81-1

## **Über die Robert Bosch Stiftung**

Die Robert Bosch Stiftung GmbH arbeitet in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Globale Fragen. Mit ihrer Förderung setzt sie sich für eine gerechte und nachhaltige Zukunft ein. Die Stiftung ist gemeinnützig, unabhängig und überparteilich. Sie geht auf das Vermächtnis von Robert Bosch zurück. Der Unternehmer und Stifter formulierte darin den doppelten Auftrag, das Fortbestehen des Unternehmens zu sichern und sein soziales Engagement weiterzuführen.

Die Robert Bosch Stiftung GmbH unterhält eigene Einrichtungen, entwickelt innovative Projekte und fördert auf internationaler wie lokaler Ebene. Die Erkenntnisse aus ihrer Förderung bringt die Stiftung in die Fachwelt und die öffentliche Debatte ein.

Die Stiftung hält rund 94 Prozent der Geschäftsanteile an der Robert Bosch GmbH und finanziert sich aus deren Dividende. Unternehmen und Stiftung handeln unabhängig voneinander. Seit ihrer Gründung 1964 hat die Robert Bosch Stiftung mehr als 2,5 Milliarden Euro für ihre gemeinnützige Arbeit ausgegeben.

## **Über More in Common**

More in Common hat sich als Organisation vollständig dem Thema gesellschaftlicher Zusammenhalt verschrieben. Unser Ziel ist eine in ihrem Kern gestärkte Gesellschaft, die in der Lage ist, geeint und widerstandsfähig auf gesellschaftliche Veränderungen zu reagieren. Nach unserem Verständnis ist gesellschaftlicher Zusammenhalt weit mehr als ein friedliches und zugewandtes Miteinander. Er ist Vorbedingung für einen zentralen Aspekt lebendiger Demokratie: Streitfähigkeit über alle Unterschiede hinweg. Wir sind eine überparteiliche Organisation, die mit institutionellen Partnern aus ganz unterschiedlichen Bereichen kooperiert. Wir haben Teams in den USA, Großbritannien, Frankreich, Polen, Spanien, Brasilien und Deutschland. Dabei lernen und arbeiten wir länderübergreifend.

## **5 Vorwort**

## **6 Einleitung**

### **10 Wie denken die Menschen über Ernährung nach?**

- 11 Die meisten Menschen sind zufrieden mit ihrer Ernährung – viele sehen dennoch Veränderungsbedarf
- 14 Dem eigenen Wunsch nach guter Ernährung stehen oft Hindernisse im Weg
- 14 Unmittelbare Alltagsaspekte beeinflussen die Ernährung am stärksten
- 16 Menschen denken Ernährung vor allem als etwas Warmes und Familiäres
- 16 Der innergesellschaftliche Vergleich ist sensibel

### **19 Wie sprechen wir über das Thema Ernährung?**

- 20 Auch bei Informationsbeschaffung und Vertrauen liegt der persönliche Nahbereich ganz vorne
- 24 Die Menschen denken auch Ernährungsgespräche häufig als Privatsache
- 25 Die öffentliche Debatte wird als einseitig und spaltend empfunden
- 26 Es herrscht eine verbreitete und begründete Angst vor Abwertung
- 28 Zwischenfazit: Wichtig ist eine Haltung des Respekts und der Achtung von Lebensentscheidungen

### **30 Was treibt uns politisch um beim Thema Ernährung?**

- 31 Dilemma: Sorge vor politischem Übergriff bei gleichzeitigem Wunsch nach politischer Gestaltung
- 34 Schutz und Maßhalten: Menschen sehen klare politische Prioritäten
- 37 Viele sind bereit, persönliche Kosten zum Wohle der Allgemeinheit auf sich zu nehmen

### **40 Wie stellen wir uns die Ernährung der Zukunft vor?**

- 43 Fast zwei Drittel sehen großen gesellschaftlichen Veränderungsbedarf bei der Ernährung
- 43 Bereits im Privaten sehen die Menschen Verbesserungsmöglichkeiten
- 47 Auf gesellschaftlicher Ebene herrscht breite Zustimmung zu vielen Gestaltungszielen
- 48 Auch gegenüber konkreten politischen Maßnahmen sind die meisten aufgeschlossen
- 51 Fazit: Eine komplexe Debatte mit Fallhöhe – und viel Potenzial!

# Vorwort

Ernährung betrifft uns alle. Gleichzeitig ist das Thema sehr emotional und die Gemüter erhitzen sich schnell. Ernährung ist individuell und Ausdruck von Kultur und Identität. Zur Wahrheit gehört aber auch: Wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur unsere persönliche Gesundheit, sondern auch unsere Umwelt, wirtschaftliche Strukturen und gesellschaftliche Entwicklungen. Die Frage, wie wir uns ernähren, ist daher untrennbar mit globalen Herausforderungen wie Klimawandel, Ressourcenknappheit und sozialer Gerechtigkeit verbunden.

Der Bürgerrat „Ernährung im Wandel“ des Deutschen Bundestages hat gezeigt: Bürgerinnen und Bürger wünschen sich eine Veränderung unseres Ernährungssystems. Dennoch wird die gesellschaftliche Debatte über Ernährung in Deutschland sehr kontrovers geführt. Gemeinsam mit More in Common will die Robert Bosch Stiftung dazu beitragen, den oft polarisierten Diskurs zu versachlichen und einen fundierten Beitrag zur Gestaltung einer zukunftsfähigen Ernährungspolitik in Deutschland zu leisten.

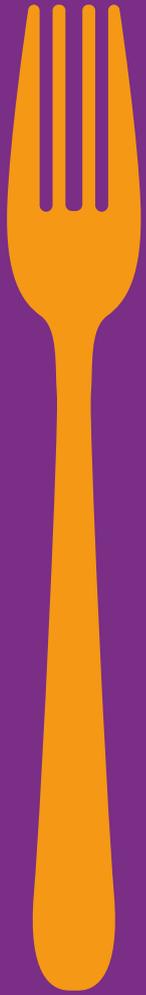
Daher widmet sich diese Studie der Frage, was Bürgerinnen und Bürgern in Deutschland beim Thema Ernährung konkret wichtig ist. Wir wollen verstehen: Wie denken die Menschen darüber? Wie sprechen wir als Gesellschaft darüber? Welche politischen Themen und Herausforderungen bewegen uns? Und wie stellen wir uns die Zukunft der Ernährung vor? Dabei wollen wir bewusst gesellschaftliche Spannungsfelder aufzeigen. Denn wir bewegen uns in einer komplexen Debatte um persönliche und gesellschaftliche Ansprüche, aber auch um ökonomische und soziale Hürden. Deshalb lohnt es sich, mit den Menschen ins Gespräch zu kommen und ihre Bedürfnisse, Sorgen und Wünsche zu thematisieren.

Die Studie soll auch Potenziale für eine nachhaltige und sozial gerechte Gestaltung von Ernährung aufzeigen. Denn eines ist klar: Die Verantwortung für eine gesunde, zugängliche und nachhaltige Ernährung kann nicht auf der individuellen Ebene liegen, sondern muss von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft getragen werden. Die Ergebnisse zeigen auch: Die Menschen fühlen sich nicht gehört, sie wollen mitreden und mitgestalten.

Wir laden Sie ein, sich mit den Ergebnissen auseinanderzusetzen und gemeinsam Wege zu einer nachhaltigen, gerechten und gesundheitsfördernden Ernährung zu erkunden. Wenn alle Akteure in die Gestaltung von Ernährungssystemen einbezogen werden, erhöht dies die Akzeptanz für wichtige Veränderungen und es entstehen Rahmenbedingungen, die eine bewusste, gesunde und gerechte Ernährung für alle ermöglichen. Denn: Die Zukunft unserer Ernährung geht uns alle an!

Dr. Tabea Lissner  
Teamleiterin Klimawandel  
**Robert Bosch Stiftung**

Doreen Buchheiser  
Senior Projektmanagerin  
**Robert Bosch Stiftung**



**Einleitung**



# Einleitung

Wenige Dinge sind so alltäglich wie das Essen und Trinken. Wir alle müssen es und für viele mag es eng mit der eigenen Identität verbunden sein: Du bist, was du isst. Auf der einen Seite lässt sich das Thema Ernährung dabei sehr individuell denken – unser Geschmack, unsere Gewohnheit, unsere Wahl. Auf der anderen Seite leben wir in einer hochkomplexen Gesellschaft und Wirtschaft, in der wir unsere Ernährung meist nicht ohne die Hilfe anderer sichern können – und in der unsere kollektive Ernährung Folgen hat und haben kann, die über unseren individuellen Tellerrand hinausgehen. Denken wir nur an so unterschiedliche Themen wie die Produktionsbedingungen unserer Ernährung, ihre Auswirkungen auf unser Gesundheitssystem oder ihre Folgen für Natur und Klima.

Wir ernähren uns also in einem Spannungsfeld, in dem wir miteinander ausmachen müssen, was Privatsache ist und wo gesellschaftliche Gestaltungsansprüche unsere persönliche Ernährung berühren können. Das ist nicht einfach, zum Beispiel in der Frage, wie viel und welches Fleisch wir essen können oder sollten. Wie können wir angesichts dieses Spannungsfelds als Gesellschaft gut über Ernährung sprechen? Was gibt uns Hoffnung und Zuversicht, was macht uns Sorgen und Vorbehalte? Und vor allem: Was kann uns darüber einen und was trennen?

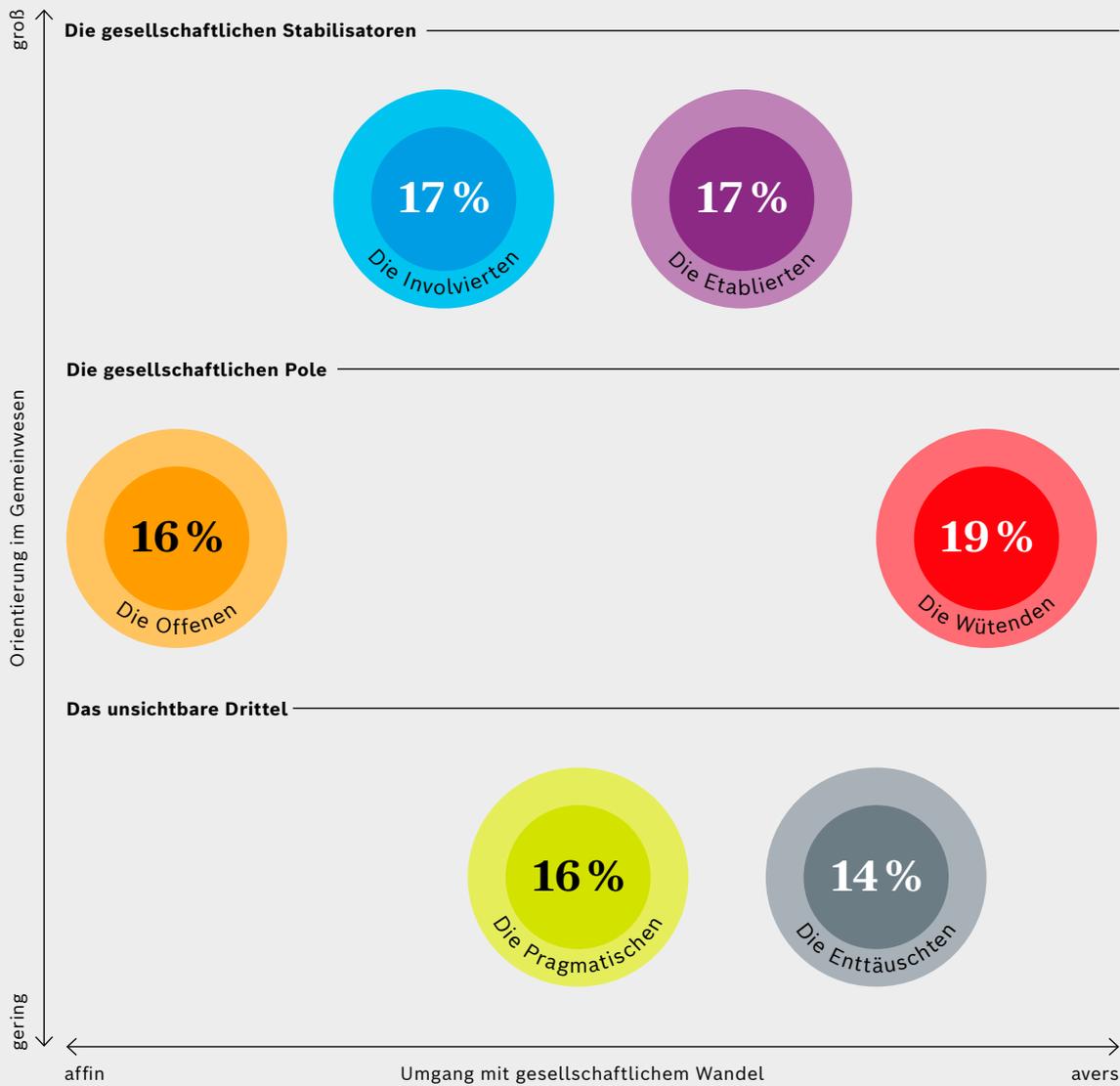
Diese Fragen beschäftigen auch die Robert Bosch Stiftung, da sie selbst intensiv zur Zukunft unserer Agrar- und Ernährungssysteme arbeitet und zu einer differenzierten Debatte zu diesen Themen beitragen möchte. Es geht ihr dabei um das Verständnis verschiedener Perspektiven und darum, Eingangspunkte in eine konstruktive Zukunftsgestaltung zu finden. Daher hat sie More in Common damit beauftragt, bei den Menschen in Deutschland genau hinzuhören und herauszufinden, was sie in Sachen Ernährung alles umtreibt. Das haben wir getan und sind tief ins Forschungsgespräch mit ihnen eingestiegen. Dabei konnten wir unter anderem auf unsere bewährte „Linse“ der sechs gesellschaftlichen Typen zurückgreifen, die sich bei der Offenlegung und Nuancierung unterschiedlicher Perspektiven bewährt hat (s. Infokasten). Zudem hatten wir auch soziodemografische Kriterien (wie etwa das Einkommen) im Blick, um zu verstehen, wo und wie sich gesellschaftliche Blickweisen auf Ernährungsfragen unterscheiden können.

Gemeinsam mit unseren bewährten Forschungspartnern von Verian (früher Kantar Public) haben wir vom 23. bis 25. September 2024 insgesamt sechs leitfadengestützte Fokusgruppen entlang der Typen zum Ernährungserleben und den Ernährungswünschen der Menschen durchgeführt. Mit den Erkenntnissen aus diesen Fokusgruppen haben wir im Anschluss vom 21. bis 30. Oktober 2024 (ebenfalls mit Verian) 2.020 Menschen im Rahmen einer quantitativen Online-Panel-Erhebung (unter Verwendung des leistungsstarken Payback-Panels) zu ebenjenen Themen befragt.<sup>1</sup>

Wir haben das auch deshalb getan, weil wir gesellschaftliche Akteure aus Politik, Zivilgesellschaft, Wirtschaft und Medien in ihrer konstruktiven gestalterischen Arbeit zu Ernährungsfragen sowie ihrem Einbinden unterschiedlicher Perspektiven unterstützen möchten.

Auf den folgenden Seiten berichten wir, was wir dabei über die Möglichkeiten des Ernährungsgesprächs mitsamt seinen Fallstricken, Gestaltungswünschen und Hoffnungsmotiven in unserem Land gelernt haben.

# Sechs gesellschaftliche Typen und Dreiteilung der Gesellschaft



Quelle: More in Common (2019).

In unserer 2019 veröffentlichten Studie „Die andere deutsche Teilung“ haben wir anhand eines sozialpsychologischen Forschungsansatzes die folgenden sechs *gesellschaftlichen Typen* innerhalb der Bevölkerung identifiziert, die aufgrund ihrer Werte und Grundüberzeugungen jeweils eine eigene charakteristische Sichtweise auf die Gesellschaft haben:

- **Die Offenen (16 Prozent):** Selbstentfaltung, Weltoffenheit, kritisches Denken
- **Die Involvierten (17 Prozent):** Bürgersinn, Miteinander, Verteidigung von Errungenschaften
- **Die Etablierten (17 Prozent):** Zufriedenheit, Verlässlichkeit, gesellschaftlicher Frieden
- **Die Pragmatischen (16 Prozent):** Erfolg, privates Fortkommen, Kontrolle vor Vertrauen
- **Die Enttäuschten (14 Prozent):** (verlorene) Gemeinschaft, (fehlende) Wertschätzung, Gerechtigkeit
- **Die Wütenden (19 Prozent):** nationale Ordnung, Systemschelte, Misstrauen

Aus der Dynamik dieser verschiedenen gesellschaftlichen Typen untereinander ergab sich darüber hinaus der Kernbefund einer derzeitigen *Dreiteilung der Gesellschaft*, die quer zu bis dato diskutierten Trennlinien in der Bevölkerung verläuft:

- Die **gesellschaftlichen Stabilisatoren**, bestehend aus den Etablierten und den Involvierten (insgesamt 34 Prozent). Sie zeichnen sich insbesondere durch große Zufriedenheit, starke gesellschaftliche Einbindung und stabile Vertrauensbezüge aus. Beide Typen verstehen sich in der Regel als gut eingebundene, konstruktive und zuversichtliche Bürgerinnen und Bürger.
- Die **gesellschaftlichen Pole**, bestehend aus den Offenen und den Wütenden (insgesamt 35 Prozent). Sie bilden die Extreme des gesellschaftlichen Diskurses und sind mit ihren Positionen öffentlich überdurchschnittlich präsent. Sie beide sind – aus jeweils konträren Perspektiven – im gesellschaftlichen Gespräch in der Regel durchaus selbstbewusst.
- Das **unsichtbare Drittel**, bestehend aus den Enttäuschten und den Pragmatischen (insgesamt 30 Prozent). Sie sind sowohl menschlich als auch politisch wesentlich schlechter eingebunden und legen ein hohes Maß an gesellschaftlicher Desorientierung an den Tag. Auf diese Weise fliegen sie „unter dem Radar“ der öffentlichen Aufmerksamkeit. Politisch sind sie häufig heimatlos, neigen zur Nichtwahl und Passivität. In ihren Reihen finden sich viele Jüngere und auch Menschen mit Migrationsgeschichte.

Unser Forschungsansatz mitsamt der Grundlagenstudie von 2019 ist unter [www.moreincommon.de](http://www.moreincommon.de) einsehbar. Dort findet sich auch ein Quiz, um herauszufinden, welchem der gesellschaftlichen Typen man angehört.

The background features several stylized illustrations of people in various poses and activities related to food. At the top left, a woman in a yellow top is eating from a bowl. At the top right, a woman in a purple top has her arms crossed. On the right side, a woman in a teal top is eating a burger. At the bottom right, an elderly woman in a purple top is peeling a banana. At the bottom center, a man in a white shirt has his arms outstretched. On the left side, a man and a woman are shown, with the woman holding an orange. A large white circle with a double-line border is centered on the page, containing the main text. The entire scene is set against a light purple background with small white circles scattered around the figures.

**Wie denken die Menschen  
über Ernährung nach?**

# Wie denken die Menschen über Ernährung nach?

In unserer Beschäftigung mit dem Ernährungserleben der Menschen werden wir in der Tat von Beginn an sehen: Ernährung ist in allererster Linie ein hochpersönliches Thema. Um es deutlich zu sagen: Es ist den Menschen wichtig, was sie essen, und sie wollen dies auch gerne selbst entscheiden können. Diese basale Erkenntnis wird uns auf den folgenden Seiten als prägender Faktor begleiten – und entscheidend dafür sein, wie wir gesellschaftlich ins Gespräch gehen.

## Die meisten Menschen sind zufrieden mit ihrer Ernährung – viele sehen dennoch Veränderungsbedarf

Die persönliche Bedeutung des Ernährungsverhaltens zeigt sich bereits daran, dass 84 Prozent der Menschen angeben, häufig oder gelegentlich bewusst über die Art und Weise nachzudenken, wie sie sich ernähren. Die Ernährung ist ein Thema, so bezeugen auch unsere Fokusgruppen, das einerseits an wichtiger Stelle zum routinierten Alltag gehört, mit dem sich aber andererseits viele auch gerne auseinandersetzen – zumindest im Privaten.<sup>2</sup>

Dabei sind die meisten Menschen (62 Prozent) zufrieden mit ihrer Ernährung, auch wenn es Unterschiede gibt. So steigt die Zufriedenheit mit zunehmendem Alter: Bei den über 70-Jährigen liegt sie ganze 21 Prozentpunkte höher als bei den unter 50-Jährigen (75 zu 54 Prozent). Auch das Einkommen beeinflusst, wie die Menschen ihre Ernährung bewerten. Menschen mit einem monatlichen Haushaltsnettoeinkommen von unter 1.500 Euro sind nur knapp zur Hälfte zufrieden mit ihrer Ernährung (51 Prozent). Bei jenen mit über 3.500 Euro liegt dieser Wert bei 65 Prozent. Hieran sieht man, dass man sich einen hohen Grad an Zufriedenheit häufig auch leisten können muss, was für das Gestaltungsgespräch über Ernährung von enormer Bedeutung ist.

Unterschiede zeigen sich auch entlang unserer gesellschaftlichen Typen, die uns dabei helfen, bestimmte normative Perspektiven in der Gesellschaft zu verstehen (s. Infokasten oben). So sind jene Typen, die wir aufgrund ihrer relativ starken Vertrauensbezüge, ihrer hohen Kompromissbereitschaft und ihres konstruktiven Gesellschaftsausblicks als die gesellschaftlichen Stabilisatoren bezeichnen (die Involvierten und die Etablierten, s. Infokasten oben) gemeinsam mit den progressiven und ebenfalls eher zuversichtlichen Offenen mit 67 bis 73 Prozent zufriedener als der Durchschnitt.

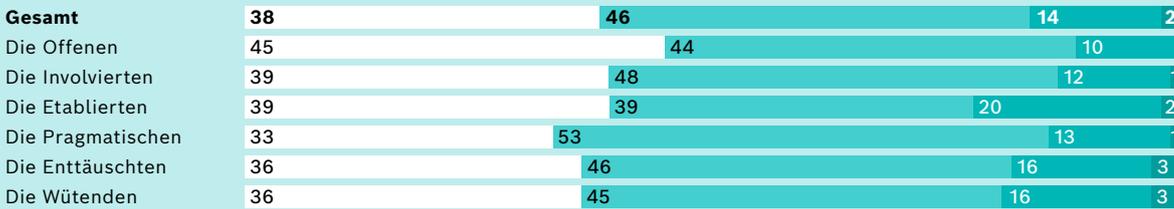
Niedriger fallen die Zufriedenheitswerte bei der eigenen Ernährung bei jenen Typen aus, die auch insgesamt stärker mit unserer Gesellschaft hadern. Das gilt genauso für das gesellschaftlich eher orientierungslose und schlechter eingebundene unsichtbare Drittel aus Enttäuschten und Pragmatischen wie auch für die stark systemskeptischen und weltanschaulich national eingestellten Wütenden. Ihre Zufriedenheitswerte liegen jeweils zwischen 55 bis 58 Prozent.

Hier spiegelt sich also anhand eines konkreten Themas das allgemein höhere Unwohlsein dieser Menschen mit der Realität unserer Gesellschaft.

## Verbreitete Beschäftigung mit eigener Ernährung

Wie oft denken Sie bewusst über die Art und Weise nach, wie Sie selbst sich insgesamt im Alltag ernähren?

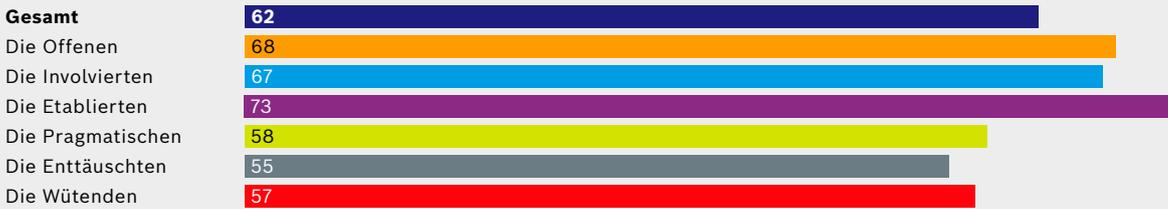
■ Häufig 
 ■ Gelegentlich 
 ■ Selten 
 ■ Nie 
 ■ Weiß nicht



Angaben in %; Abweichungen von 100% sind rundungsbedingt. Quelle: More in Common (2025).

## Mehrheitlich positiver Blick auf eigene Ernährung

Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit der Art und Weise, in der Sie selbst sich insgesamt im Alltag ernähren?



(Eher) zufrieden in %. Quelle: More in Common (2025).

Wenn wir noch etwas genauer hinschauen, mit welchen Aspekten ihrer Ernährung Menschen am ehesten zufrieden sind, dann sehen wir: Die Zufriedenheit ist vor allem bei den unmittelbar persönlichen Kriterien hoch. So finden 95 Prozent der Menschen ihre Ernährung lecker genug, 74 Prozent bezahlbar und 66 Prozent gesund genug. Allerdings schwankt die Zufriedenheit unter anderem entlang des Geldbeutels: So finden nur 64 Prozent der Menschen mit einem niedrigen Haushaltsnettoeinkommen (unter 1.500 Euro) ihre Ernährung bezahlbar genug – während es bei jenen mit über 3.500 Euro 82 Prozent sind.

Bei den weiter entfernten gesellschaftlichen Aspekten, wie den Auswirkungen auf das Klima und die Gerechtigkeit, herrscht bereits weniger Zufriedenheit mit der eigenen Ernährung, wenn auch weiter mehrheitlich. Dies ist ein erster Ansatzpunkt, der zeigt, dass bei vielen durchaus ein gewisses Bewusstsein für die gesellschaftlichen Folgen

der eigenen Ernährung besteht. Viele Menschen empfinden also in der Tat, dass dort Verbesserungsbedarf bestehen könnte.

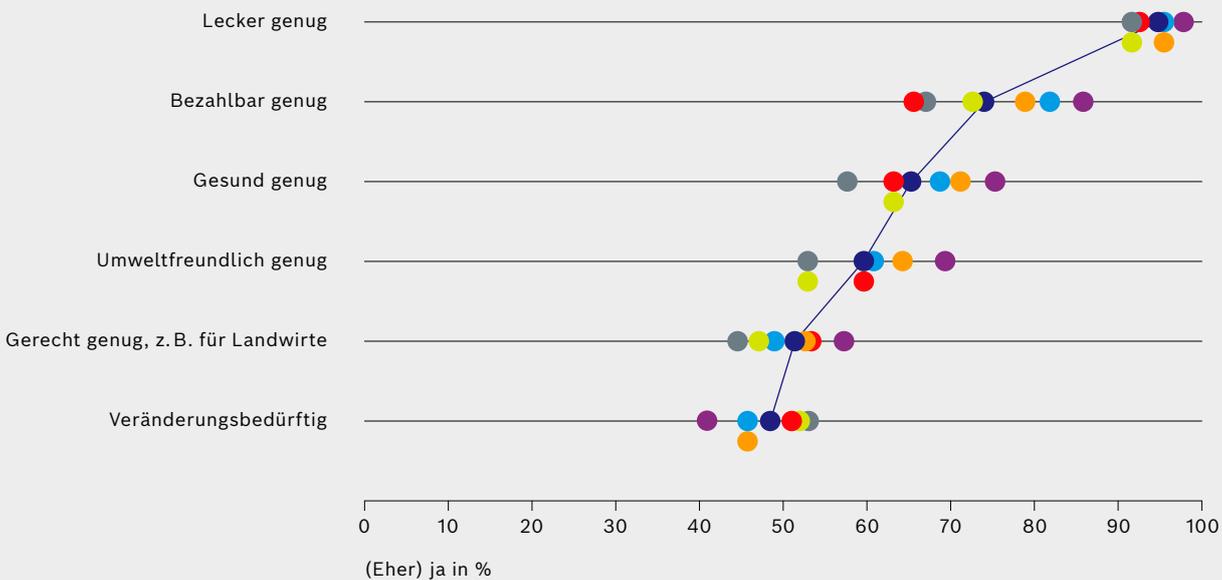
Übrigens: Gerade gesellschaftlich sehr unzufriedene Typen, die von vielen Akteuren bislang nicht erfolgreich erreicht wurden, wie die Enttäuschten, kommen mit 53 Prozent am häufigsten zu dem Schluss, dass ihre Ernährung veränderungsbedürftig sein könnte.

Diagramm 3

## Zufriedenheit vor allem mit persönlichen Aspekten

Finden Sie die Art und Weise, wie Sie sich in der Regel ernähren...?

● Gesamt ● Die Offenen ● Die Involvierten ● Die Etablierten ● Die Pragmatischen ● Die Enttäuschten ● Die Wütenden



Quelle: More in Common (2025).

Im Bevölkerungsdurchschnitt findet rund die Hälfte der Befragten (49 Prozent) ihre Ernährung veränderungsbedürftig. Dabei sticht vor allem ein großer Altersunterschied hervor: **Jüngere sehen einen deutlich größeren Veränderungsbedarf bei der eigenen Ernährung als Ältere (60 zu 29 Prozent zwischen den unter 30-Jährigen und den über 70-Jährigen).** Dabei gilt: Dass 62 Prozent zufrieden mit ihrer Ernährung sind, aber dennoch 49 Prozent diese veränderungsbedürftig finden, muss kein Widerspruch sein. Denn Menschen können Unterschiedliches gleichzeitig denken. Sie können zufrieden damit sein, wie sie sich in Anbetracht ihrer Möglichkeiten ernähren – aber dennoch Verbesserungspotenzial sehen.

## Dem eigenen Wunsch nach guter Ernährung stehen oft Hindernisse im Weg

So ist Ernährung ohnehin, gerade in ihrer Alltäglichkeit, kein ganz einfaches Thema für manche Menschen. Unsere Fokusgruppen haben gezeigt, dass das tägliche Ernähren abseits der allgemeinen „Passt schon“-Zufriedenheit auch als ständige Herausforderung gesehen wird. Viele Stolpersteine und Unsicherheiten führen zu dem Gefühl, dass es vielleicht noch besser ginge, und zu dem teils schambehafteten Eingeständnis, den eigenen Wunschvorstellungen nicht gerecht zu werden. Hier spielen vor allem Zeit- und Geldmangel eine große Rolle. **Viele Menschen wären gerne in der Lage, sich gesündere und oft teurere Lebensmittel zu kaufen und frisch damit zu kochen. Der Alltagsstress und die steigenden Preise verwehren ihnen diesen Wunsch jedoch.**

Auch die eigene „Fehlbarkeit“ (der sprichwörtliche innere Schweinehund) und die Komplexität des Themas werden als große Herausforderungen wahrgenommen – die Studienlage ändert sich gefühlt ständig und was gestern noch gesund war, gilt heute schon als krebserregend. Gerade weniger zufriedene Typen wie die Enttäuschten und Wütenden berichten uns von Alltagsüberforderungen und Ernährung als einem von vielen Sorgenfeldern. **Wir sehen also: Zufriedenheit im Großen und Ganzen bedeutet eben nicht Sorglosigkeit, sondern kann mit einem ständigen Ringen einhergehen. Das macht Menschen gerade auch in Ernährungsthemen verletzlich.**

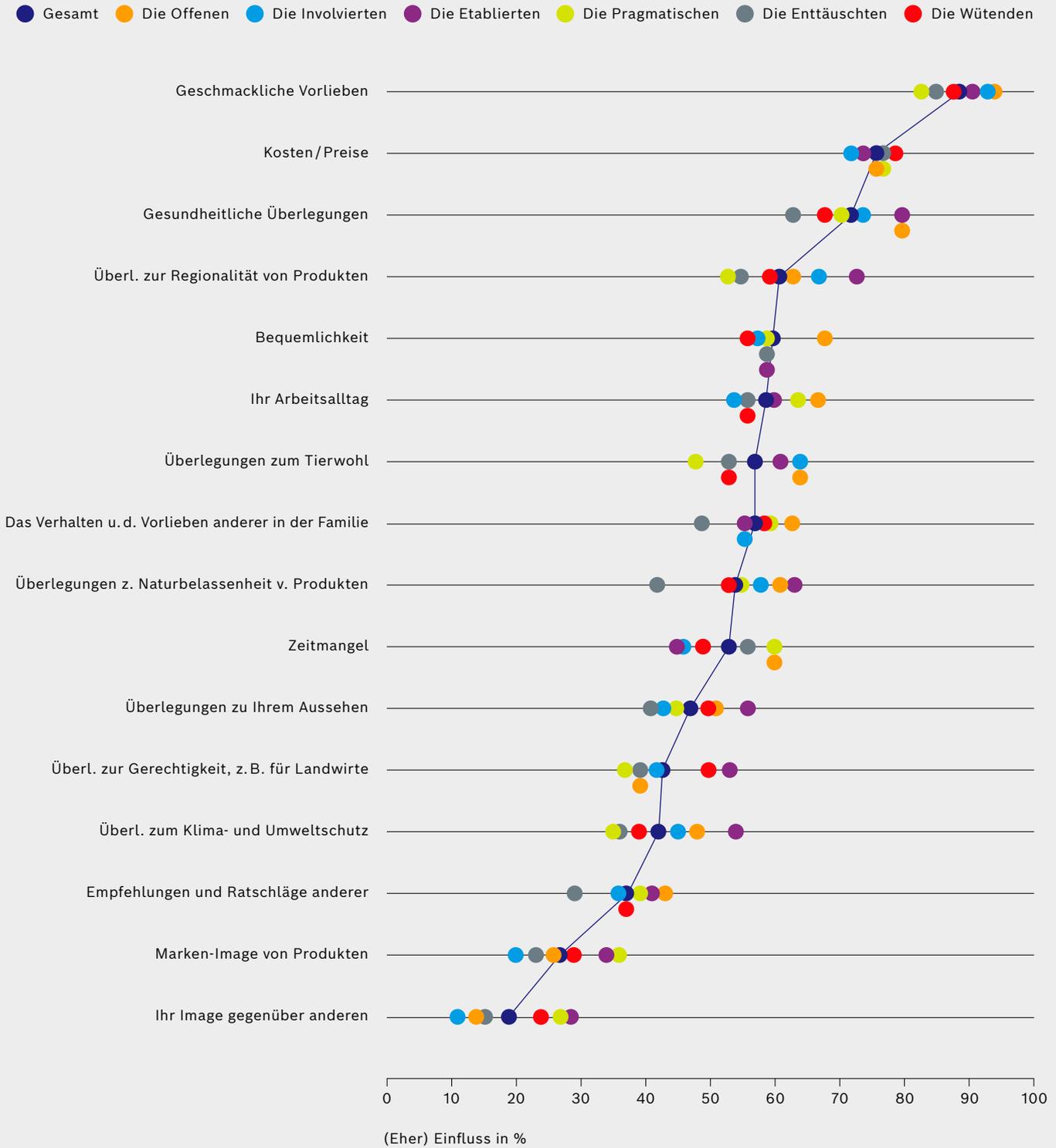
## Unmittelbare Alltagsaspekte beeinflussen die Ernährung am stärksten

Doch welche Faktoren prägen eigentlich, wie wir uns im Alltag ernähren? Bei den von Menschen genannten Einflussfaktoren auf ihre Ernährung stehen unmittelbar persönliche Aspekte mit großem Abstand ganz vorne: Geschmackliche Vorlieben (89 Prozent), Kosten und Preise (76 Prozent) und gesundheitliche Überlegungen (72 Prozent) beeinflussen die Ernährung am stärksten. Es folgen weitere Aspekte aus dem persönlichen Nahbereich – wie Zeitmangel, Bequemlichkeit oder der Arbeitsalltag –, aber auch bereits größere gesellschaftliche Faktoren, die allerdings im eigenen Umfeld erfahrbar und greifbar sind, wie z. B. das Nachdenken über Regionalität und Naturbelassenheit von Produkten oder das Tierwohl.



Diagramm 4

## Persönliche Aspekte als stärkste Einflussfaktoren



Inwiefern haben die folgenden Aspekte einen Einfluss oder keinen Einfluss darauf, wie Sie sich im Alltag ernähren?

Quelle: More in Common (2025).

Eher weniger Einfluss haben schließlich die „großen und abstrakten“ gesellschaftlichen Faktoren, von denen die Menschen denken, dass sie nicht nur im alltäglichen und persönlichen Verantwortungsbereich liegen (können), wie Überlegungen zur Gerechtigkeit (43 Prozent) oder zum Klimaschutz (42 Prozent). Der letzte Punkt hat einzig bei den lebenszufriedenen Etablierten mehrheitlich Einfluss auf die Ernährung (54 Prozent) und ist am schwächsten ausgeprägt beim unsichtbaren Drittel (35 Prozent bei den Pragmatischen und 36 Prozent bei den Enttäuschten). **Das zeigt: Menschen, denen Halt und Bindungsbezüge in der Gesellschaft fehlen, fällt es verständlicherweise auch schwerer, sich in ihren Alltagsentscheidungen an gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen zu orientieren.** Diese Erkenntnis passt nahtlos zu den Ergebnissen unserer Forschung zur Klimadebatte, die von Überforderungs-, Hilflosigkeits- und Vereinzelungsgefühlen der einzelnen Verbraucherinnen und Verbraucher im Angesicht der ganz großen Herausforderungen berichtet.<sup>3</sup>

### **Menschen denken Ernährung vor allem als etwas Warmes und Familiäres**

Gefragt nach den eher kulturellen Prägungsfaktoren ihrer Ernährung, nennen mehr als die Hälfte der Befragten die Küchentradition der Familie (55 Prozent) oder der Heimat (52 Prozent). Vor allem bei Menschen mit Migrationsgeschichte sind diese mit 66 bzw. 60 Prozent stark ausgeprägt. Das passt bestens zu unseren Fokusgruppeneindrücken. **Viele Menschen denken ihre Ernährungsweise als etwas menschlich Warmes, Familiäres, das auch aus ihrer Herkunft entspringt und eng mit ihrer persönlichen Identität im Kleinen verknüpft ist.**

Trends, Werbung, Religion oder politische Überzeugungen spielen hingegen laut eigener Angabe nahezu keine Rolle (mit jeweils sieben bis 18 Prozent) – und das, obwohl die Teilnehmenden unserer Fokusgruppen sehr wohl z. B. von der generellen Einflussmacht der Lebensmittelindustrie sprechen. **Wie passt das zusammen? Es scheint, die Menschen wollen Ernährung vor allem an persönlichen Prägungen festmachen und reichen damit einen Anspruch auf Autonomie ein.** Die wenigsten „lassen zu“, dass ihre Ernährung auch von Trends, Werbung oder Politik beeinflusst sein könnte.

Tatsächlich findet Ernährung laut eigener Angabe auch in erster Linie zu Hause, im eigenen Schutzraum und persönlichen Gestaltungsbereich statt. Die mit Abstand am häufigsten genannte wöchentliche Bezugsquelle von Essen ist das zu Hause Gekochte oder Zubereitete (94 Prozent). Alle anderen Bezugsquellen, wie z. B. Restaurants, Kantinen oder Fertiggerichte liegen deutlich abgeschlagen bei maximal 21 Prozent, zumindest was die regelmäßige wöchentliche Nutzung angeht.

### **Der innergesellschaftliche Vergleich ist sensibel**

So viel zur individuellen Selbstbetrachtung der Menschen und ihrer Ernährungsweise. Dabei können wir es aber nicht belassen. Denn Einzelne, so zeigt es u. a. die More in Common-Forschung seit Jahren, schauen immer auch darauf, was gerade die anderen machen. Also wollten wir mehr erfahren und haben die Menschen gebeten, ihre Essgewohnheiten mit denen anderer Menschen zu vergleichen. Dabei fällt auf: Die allermeisten (54 Prozent) sagen, dass sie sich weder besser noch schlechter als andere ernähren –

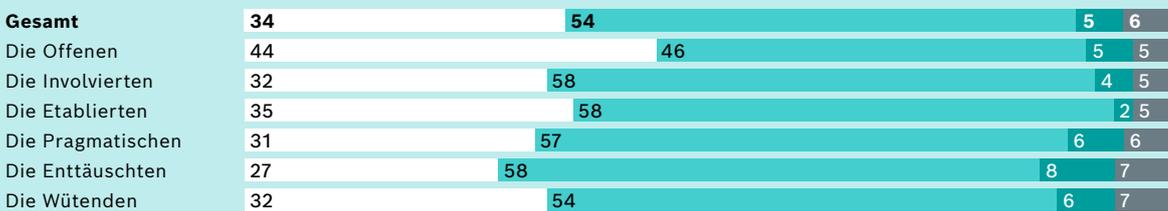
und dementsprechend mit ihrer Ernährung im „breiten Schnitt“ liegen und nicht wirklich herausstechen (wollen). Das passt zu den Erkenntnissen unserer Fokusgruppen, die meisten möchten sich im sozialen Vergleich gerne absichern und „mitschwimmen“. Sie haben nicht den zwingenden Anspruch, Avantgarde einer möglichst vorbildlichen Ernährung zu sein. Demgegenüber steht ein beachtlicher Anteil von immerhin 34 Prozent, der das Gefühl hat, sich besser als der Rest zu ernähren. Hier fallen mit 44 Prozent vor allem die progressiven Offenen auf; bei den Enttäuschten sind es nur 27 Prozent.

Diagramm 5

## Innengesellschaftlicher Vergleich: Mehrheit will nicht herausstechen

Im Vergleich mit anderen ernähre ich mich...

■ (Eher) Besser
 ■ Gleich gut/schlecht
 ■ (Eher) Schlechter
 ■ Weiß nicht/Kann ich nicht einschätzen



Wenn Sie sich einmal mit den meisten anderen Menschen in Deutschland vergleichen: Würden Sie sagen, Sie ernähren sich alles in allem...? Angaben in %. Abweichungen von 100 Prozent sind rundungsbedingt. Quelle: More in Common (2025).

Dieser erste innengesellschaftliche Vergleich deutet auf das Abwertungspotenzial hin, das beim Thema Ernährung mitschwingen kann. Nahezu niemand sagt von sich, dass er oder sie sich schlechter ernährt als andere (nur fünf Prozent sind dieser Meinung). Aber wenn 34 Prozent denken, sie essen besser als der Rest, dann zeigt das womöglich implizit allen anderen, dass man – sei es aus Unachtsamkeit oder aufgrund mangelnder Ressourcen – schnell dem verletzenden Vorwurf ausgesetzt sein kann, sich „zu schlecht“ zu ernähren. Die Sorge davor, durch das „vorbildliche“ Verhalten anderer in ein schlechtes Licht gerückt zu werden, beschäftigte auch viele Teilnehmende der Fokusgruppen.

Das bringt uns zur für unsere Forschung zentralen Frage, wie wir eigentlich miteinander über unsere Ernährung reden und reden können. Wie verläuft die gesellschaftliche Debatte rund um dieses Thema?

## **Der Zugang der Menschen zum Thema Ernährung in ihren eigenen Worten:**

„Ich bin laktoseintolerant und mir kommt das mit dem Veganen total entgegen, auch wenn ich mich nicht vegan ernähre. Aber ich bin auch bereit, dafür mehr zu bezahlen, und weiß, da ist eben definitiv keine Laktose drin. Oder ich habe eben Fleisch nicht komplett aus meinem Leben verbannt, ich esse das, aber wenn, dann hochwertiger.“

**Aus der Fokusgruppe der Offenen**

„Ich lasse mich immer wieder verführen. Ist einfach so. Es ist schwer.“

**Aus der Fokusgruppe der Involvierten**

„Wir nehmen das alles nicht ganz so ernst und verkrampft, wir wollen auch noch genießen und leben und gehen auch Wege, wo wir mal richtig üppig essen, das gehört ja auch zum Leben dazu, das ist nicht nur verkrampft essen.“

**Aus der Fokusgruppe der Etablierten**

„Mit der Inflation, bei mir definitiv ein größerer Einfluss, dass ich öfter auf die Eigenmarken zurückgreife als vorher, obwohl immer noch die Markenprodukte überwiegen, aber da gucke ich immer darauf, dass ich die Angebote abpasse.“

**Aus der Fokusgruppe der Pragmatischen**

„Man sollte sich mehr mit dem Thema Essen beschäftigen und mehr Zeit nehmen. Ich nehme mir auch nicht so viel Zeit, auch beim Einkaufen nicht und auch beim Essen abends keine Zeit. Man kommt nach Hause, hetzt, hetzt, hetzt.“

**Aus der Fokusgruppe der Enttäuschten**

„Man hat den ganzen Tag zu tun, man isst gar nicht bewusst, man macht irgendwas, damit man überlebt, damit man was isst, damit man weiterlebt. Aber eigentlich ist das Essen für uns im Grunde, also wenn ich richtig drüber nachdenke, ist das eigentlich, das steht ganz weit hinten, weil der Fokus ist im Geldverdienen, irgendwie den Tag koordinieren.“

**Aus der Fokusgruppe der Wütenden**

The image features a central white speech bubble with a light blue border, containing the text 'Wie sprechen wir über das Thema Ernährung?'. Surrounding this bubble are six stylized illustrations of diverse people. At the top left, a woman with dark hair in a bun, wearing an orange sweater, holds a bowl of fruit and a spoon. At the top right, a woman with dark hair, wearing a purple blazer, stands with her arms crossed. On the right side, a woman with brown hair, wearing a teal top, is shown from the side, holding a burger and carrying a shopping bag filled with produce. At the bottom right, an elderly woman with white hair, wearing a purple top, is shown from the side, holding a banana and a knife. At the bottom center, a man with dark skin, wearing a white shirt, has his arms raised in a gesture. On the left side, a man and a woman are shown in profile, with the man holding an orange. The background is a solid light green color.

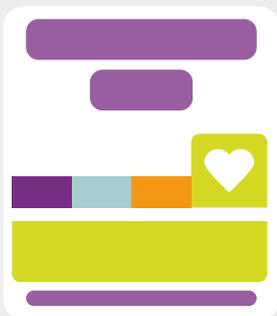
**Wie sprechen wir über  
das Thema Ernährung?**

# Wie sprechen wir über das Thema Ernährung?

Zunächst eine Vorwarnung: Wenn man die Menschen dazu fragt, wie sie die gesellschaftliche Debatte rund um das Thema Ernährung wahrnehmen, dann wird schnell deutlich, auf welchem schwierigem Terrain wir uns befinden. Denn einerseits ist Ernährung, wie bereits gesehen, für die allermeisten vor allem eine persönliche Angelegenheit. Andererseits nehmen die Menschen eine aufgeheizte und spaltende Debatte im Großen wahr. Wie passt das zusammen? Besteht in diesem Gegenüber womöglich sogar das Problem? Doch gehen wir die Sache Schritt für Schritt an und schauen zunächst, woher die Menschen ihre Informationen zum Thema Ernährung erhalten und wem sie in der Debatte Vertrauen schenken.

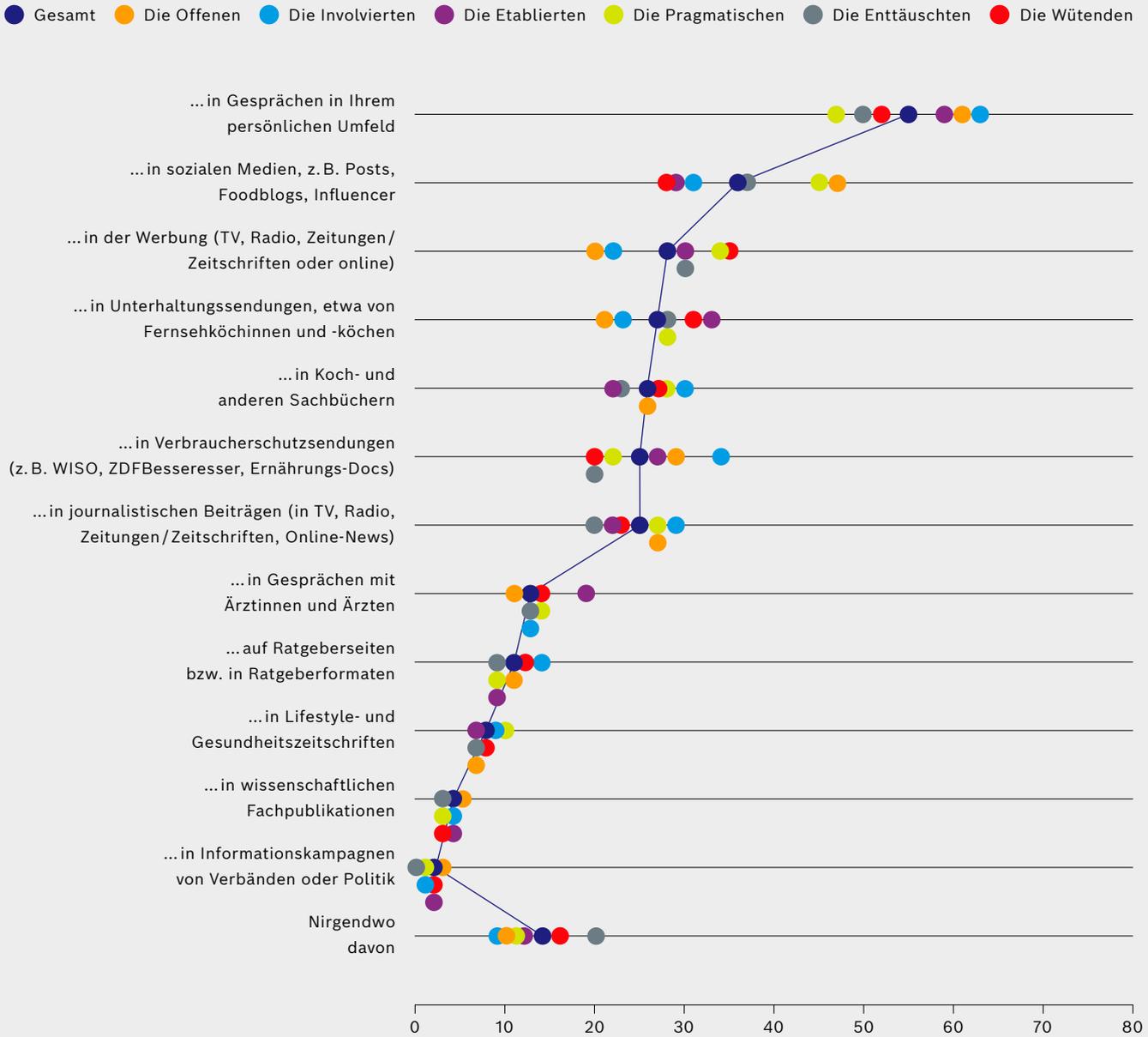
## **Auch bei Informationsbeschaffung und Vertrauen liegt der persönliche Nahbereich ganz vorne**

Sofort entdecken wir einen erneuten Hinweis auf den durch und durch persönlich geprägten Charakter der Ernährung. Unter den häufigsten Quellen, aus denen die Menschen ihre Informationen zum Thema beziehen, steht das persönliche Umfeld (55 Prozent) unangefochten an erster Stelle, gefolgt vom digitalen Umfeld (den sozialen Medien mit 36 Prozent). Ebenfalls wichtig – wenn auch bereits abgeschlagen dahinter – sind intermediäre bzw. alltagsnahe Vermittler, wie z.B. die Werbung, Fernsehsendungen, Kochbücher oder journalistische Beiträge mit jeweils zwischen 25 und 28 Prozent. Ganz unten in der Liste stehen explizit „formelle“ Quellen wie Fachpublikationen oder Informationskampagnen mit vier bzw. zwei Prozent. Auch hier zeigt sich also: **Umso weiter die Informationsvermittler entfernt sind vom beiläufigen Alltagskonsum der Menschen, desto weniger Einfluss und Wirkung wird ihnen zugestanden.**



# Alltagsnahe Informationsquellen dominieren

Wo bekommen Sie in Ihrem Alltag am meisten zu Ernährungsthemen mit?

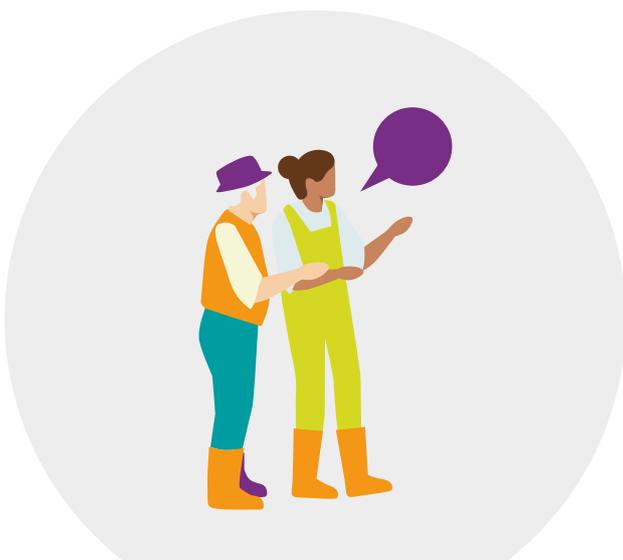


Wo bekommen Sie in Ihrem Alltag am meisten zu Ernährungsthemen mit? Gemeint sind allgemeinere Informationen, die sich nicht nur auf Ihre konkreten Mahlzeiten beziehen. Wählen Sie die drei häufigsten Quellen aus; Angaben in %.  
Quelle: More in Common (2025).

In unseren Fokusgruppen stach allerdings ein Formattyp ganz besonders heraus: Nahezu in jeder Runde berichteten uns die Menschen von gern gesehenen TV-Sendungen, wie ZDFbesseresser oder den Ernährungs-Docs, aus denen sie besonders viele Informationen ziehen und denen sie hohes Vertrauen entgegenbringen. **Vor allem, wo solche Sendungen den „großen Playern“ wie der Lebensmittelindustrie auf die Finger schauen und sich somit zum Anwalt für die Menschen machen, stoßen sie auf große Zustimmung und besitzen enormes Kommunikationspotenzial.**

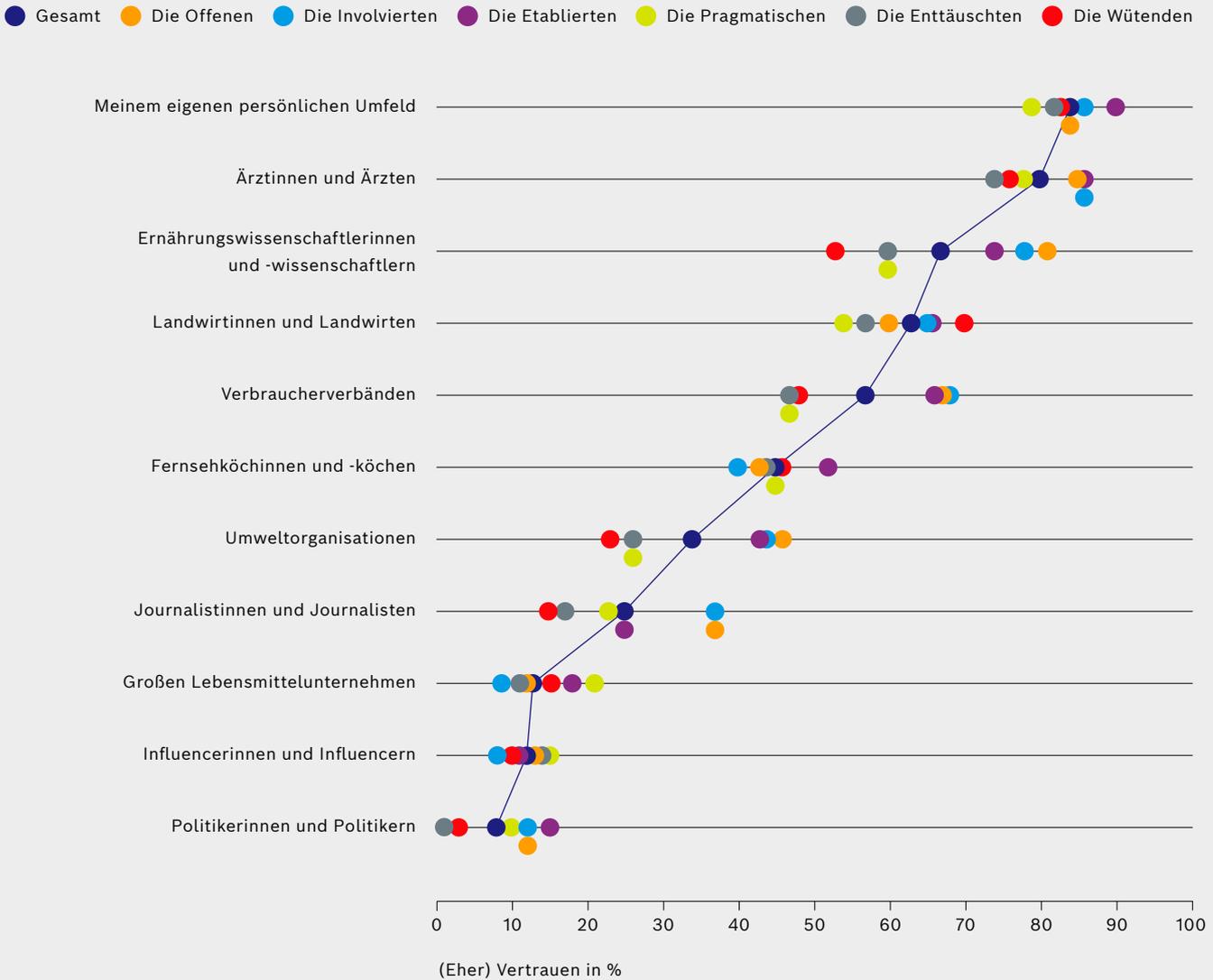
Auch in der Frage der Vertrauenswürdigkeit von Informationen zum Thema Ernährung liegt das persönliche Umfeld mit 84 Prozent unangefochten auf dem ersten Platz. Doch man vertraut mehrheitlich auch Experten auf diesem Gebiet, wie Ärztinnen, Wissenschaftlern, Landwirtinnen und Verbraucherverbänden. Allerdings teils mit deutlichen Typen-Unterschieden: Während z. B. 81 Prozent der Offenen der Wissenschaft vertrauen, sind es bei den Wütenden und Enttäuschten nur 53 bzw. 60 Prozent. Was die Landwirte angeht, konnten wir sie bereits in früheren Studien als bei vielen angesehene „Alltagshelden“ identifizieren<sup>4</sup> – und auch in unseren Fokusgruppen begegnete uns häufig das Bild der kleinen Landwirte, die unter schwierigen Bedingungen arbeiten und kollektive Unterstützung verdienen.

Mit Abstand am wenigsten Vertrauen genießen Akteure, denen die Menschen in unseren Fokusgruppen Eigeninteresse unterstellen: große Lebensmittelunternehmen (nur 13 Prozent vertrauen ihnen), Influencerinnen und Influencer (12 Prozent) und Politikerinnen und Politiker (8 Prozent). Bemerkenswert ist auch das eher niedrige Vertrauen in Umweltorganisationen (34 Prozent) und Journalistinnen und Journalisten (25 Prozent). Unsere Fokusgruppen zeigen, dass die Menschen sehr aufmerksam sind, wenn es darum geht, wer sich in der Debatte aus welchen wahrgenommenen Gründen zu Wort meldet. Sobald sie das Gefühl bekommen, dass ein Akteur eine „Agenda“ verfolgen könnte, die sie nicht in ihrem Interesse sehen, verfallen sie schnell in eine Abwehrhaltung. Besonders ohnehin misstrauischere Typen, wie die Enttäuschten oder die Wütenden, haben häufig das Gefühl, dass die großen gesellschaftlichen Akteure „unter einer Decke stecken“ und nur ihr Eigeninteresse verfolgen.



## Beim Vertrauen wichtig: Nahbarkeit, Expertise, Unabhängigkeit

Inwiefern vertrauen Sie beim Thema Ernährung ...?



Inwiefern vertrauen Sie den folgenden Personen bzw. Organisationen, wenn es um Informationen zu Themen der Ernährung geht?

Quelle: More in Common (2025).

Wir sehen also resümierend: Informationen und das Vertrauen in sie hängen beim Ernährungsthema an einer wohldosierten Mischung aus persönlicher Nahbarkeit, glaubhafter Expertise und gesellschaftlichem Verdienst – sowie dem Gefühl, dass sich jemand „neutral und unabhängig“ für bestmögliche Informationen einsetzt.

## Die Menschen denken auch Ernährungsgespräche häufig als Privatsache

Kommen wir nun von den gesellschaftlichen Akteuren zur Art und Weise, wie die Menschen die eigentliche Debatte zum Thema Ernährung wahrnehmen. Wie sprechen wir miteinander? Angesichts der bisherigen Befunde verwundert es nicht, dass die Allermeisten bei Gesprächen über Ernährung in ihrem persönlichen Umfeld auch vor allem über Persönliches reden: Eine große Mehrheit von 77 Prozent sagt, dass es in solchen Gesprächen hauptsächlich um die eigenen Geschmäcke und Vorlieben geht – während gesellschaftliche Fragen nur für 17 Prozent die Hauptrolle spielen.

Allerdings denken immerhin doppelt so viele Menschen (34 Prozent), dass es ein gesellschaftliches Thema sein sollte. Unter anderem die progressiven Offenen, die – wir erinnern uns – besonders häufig das Gefühl haben, sich besser als andere zu ernähren, wünschen sich dies zu 43 Prozent. Die Ernährung aus dem persönlichen in den öffentlichen Bereich holen, möchten (trotz der relativen persönlichen Unzufriedenheit mit der eigenen Ernährung) bei den Enttäuschten und Wütenden dagegen nur 27 bzw. 26 Prozent. Hier zeigt sich bereits wo in unserer Gesellschaft die Berührungspunkte häufig am deutlichsten anzutreffen sind: und zwar bei denen, die sich ohnehin unverstanden oder nicht wahrgenommen fühlen bzw. dem Gemeinwesen in seiner jetzigen Form sehr skeptisch gegenüberstehen.

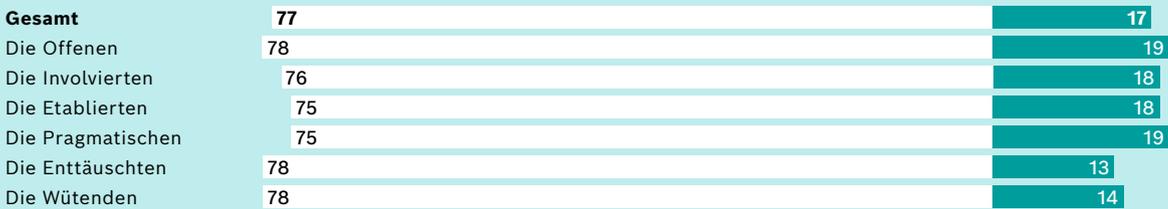
Doch es bleibt auch über die Gesamtbevölkerung hinweg eine Mehrheit von 59 Prozent, die der Gegenthese zustimmt, dass eher jeder mit sich selbst (quasi im Selbstgespräch) ausmachen sollte, wie er oder sie sich ernährt. Hier liegt die vielleicht wichtigste Kernherausforderung in der Debatte um unsere Ernährung: **Wie können wir die Balance halten aus einerseits zutiefst persönlichen Entscheidungen und andererseits den Debattenanforderungen der gesellschaftlichen „Bühne“? Denn klar ist: In der Demokratie sollten wir reden können.**



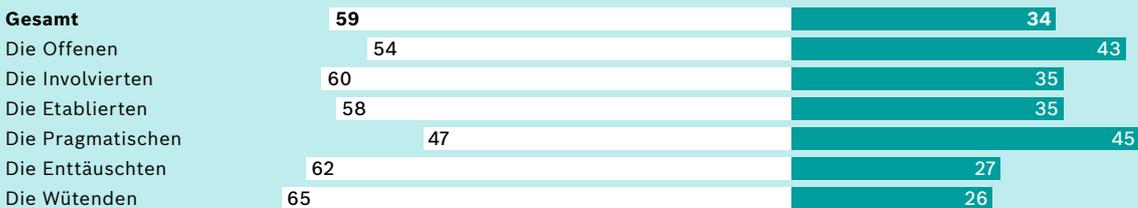
## Gespräche über Ernährung

Wenn es in meinem Umfeld zu Gesprächen über Ernährung kommt, dann ...

- ... geht es in der Regel um persönliche Vorlieben und Geschmäcke.
- ... geht es in aller Regel um größere Fragen, wie wir uns als Gesellschaft ernähren sollten.



- Wie man sich ernähren will, sollte jeder ausschließlich mit sich selbst ausmachen.
- Als Gesellschaft sollten wir gemeinsam darüber sprechen, wie wir uns ernähren wollen.



Welcher der folgenden Aussagen stimmen Sie eher zu? Angaben in %. Nicht abgebildet: Weiß nicht.  
Quelle: More in Common (2025).

### Die öffentliche Debatte wird als einseitig und spaltend empfunden

Die Frage der richtigen Gesprächstemperatur rund um Essen und Trinken entfaltet ihre ganze Brisanz, wenn wir fragen, wie die Menschen die öffentliche Debatte zur Ernährung qualitativ wahrnehmen. Unsere Begegnungsforschung aus dem Jahr 2021 zeigte, dass sich die Menschen im privaten Umfeld sehr gerne über Essen und Geschmäcke austauschen.<sup>5</sup> Die öffentliche Debatte empfinden 2024 jedoch ganze 70 Prozent als spaltend – und eben nicht als einend oder verbindend. Das muss man sich vor Augen halten: **Ein Thema, das vor allem persönlich besetzt ist und über das gerne privat gesprochen wird, ist gesellschaftlich aufgeladen und kann in den Augen vieler einen Keil in das Gemeinwesen treiben.**

Warum ist das so? Was stimmt gefühlt nicht mit der Debatte? Hier springt das Abwertungs- und Verletzungspotenzial ins Auge, das das Thema Ernährung besitzt: Nicht alle, aber relevante 42 Prozent der Menschen haben das Gefühl, dass in der öffentlichen Debatte ihr Lebensstil übermäßig angegriffen wird. Besonders weit verbreitet ist dieses Gefühl unter den Wütenden, von denen es sogar die Mehrheit teilt (54 Prozent). Ganze 56 Prozent der Menschen denken zudem nicht, dass Leute wie sie in der Debatte ausreichend zu Wort kommen. Und 70 Prozent haben nicht den Eindruck, dass in der öffentlichen Debatte ausreichend an das Wohl der Gesamtbevölkerung gedacht wird. Das zeigt: **Viele haben das Gefühl, dass wir es mit einer Debatte zu tun haben, die an der Mitsprache, den eigentlichen Bedarfen und Wünschen großer Bevölkerungsteile vorbeigeht.**

Diagramm 9

## Schwierige öffentliche Ernährungsdebatte

Inwiefern haben Sie den Eindruck, dass in der öffentlichen Debatte um Ernährungsthemen ...



Wenn Sie einmal an die Art und Weise denken, wie in der öffentlichen Debatte über Ernährungsthemen gesprochen wird:

Inwiefern haben Sie alles in allem den Eindruck oder nicht den Eindruck, dass dabei... Zustimmung in %.

Quelle: More in Common (2025).

## Es herrscht eine verbreitete und begründete Angst vor Abwertung

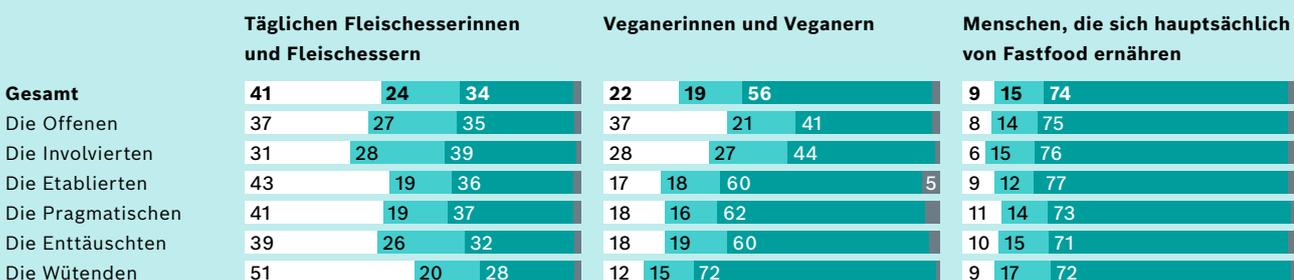
Dass es die Ernährungsdebatte in Sachen Scham und Abwertung in sich haben kann, zeigt sich besonders stark an einer Frage, in der wir die Menschen gebeten haben, ihre Gefühle gegenüber drei bestimmten Gruppen zu äußern: und zwar gegenüber Veganerinnen und Veganern (sozusagen als Avantgarde des Veränderungsanspruchs), täglichen Fleischesserinnen und -essern (als Vertretern breiter Gesellschaftsteile, über deren Veränderungsbedarfe derzeit öffentlich auch kritisch beraten wird), und Menschen, die sich hauptsächlich von Fastfood ernähren (und somit wohl für Viele zentrale Gesundheitsstandards reißen). Auch hier sollte im Kopf behalten werden: Wenn die Menschen Ernährung vor allem für ein persönliches Thema halten, sollte es ihnen eigentlich egal sein, ob jemand sein Abendbrot mit Wurst belegt oder nicht. **Die Zahlen sprechen jedoch eine andere Sprache und zeigen, welcher Druck auf die Debatte kommen kann, wenn bestimmte Reizbilder bedient werden.**

So haben 56 Prozent der Menschen eher negative Gefühle gegenüber Veganerinnen und Veganern, und unter Menschen mit regelmäßigem Fleischkonsum haben sogar 61 Prozent diese negativen Gefühle. Dass diese Abwertung nicht nur einseitig ist, wird deutlich, wenn die Frage umgedreht wird: 70 Prozent der Menschen, die sich vegan, vegetarisch oder pesco-vegetarisch ernähren, haben eher negative Gefühle gegenüber Menschen, die täglich Fleisch essen. Unter der Gesamtbevölkerung liegt dieser Wert bei nur 34 Prozent. Unsere Fokusgruppen legen zudem nahe: Viele Menschen fühlen sich von anderen Lebensstilen in Ernährungsfragen – zumindest subjektiv – herausgefordert und zur Selbstrechtfertigung angehalten.

Diagramm 10

## Abwertungspotenziale: Gefühle gegenüber ...

■ (Eher) positive Gefühle
 ■ Neutrale Gefühle
 ■ (Eher) negative Gefühle
 ■ Weiß nicht



Im Folgenden möchten wir Sie bitten, Ihre Gefühle gegenüber verschiedenen Personen bzw. Personengruppen anhand einer Skala von 0 bis 10 anzugeben. „0“ bedeutet, dass Sie sehr negative Gefühle gegenüber dieser Gruppe hegen, „10“ bedeutet, dass Sie sehr positive Gefühle gegenüber dieser Person oder Gruppe haben. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Bewertung abstufen. 0–4: (Eher) negative Gefühle; 5: Neutrale Gefühle; 6–10: (Eher) positive Gefühle. Angaben in %.

Quelle: More in Common (2025).

Einigkeit, auch unter den Typen, herrscht lediglich bei der Abwertung von Menschen, die sich hauptsächlich von Fastfood ernähren: Ganze 74 Prozent haben negative Gefühle ihnen gegenüber, was das Abgrenzungs- und Schampotenzial der Debatte verdeutlicht. Selbst diejenigen, die angegeben haben, ihr Essen mindestens einmal in der Woche von Fastfoodketten oder Imbissen zu beziehen, haben zu 57 Prozent negative Gefühle gegenüber Menschen, die sich hauptsächlich davon ernähren. Das zeigt, wie stigmatisierend eine als ungesund wahrgenommene Ernährung sein kann.

Wir haben es also mit einer Debattenlage zu tun, in der empfundene (!) Lager sich teils gegenseitig „Debattenschuld“ zuweisen und dazu bereit sind, sich abwertend übereinander zu äußern. Vielleicht liegt genau hierin (wie oben angekündigt) die Krux: Gerade weil Ernährung ein derart persönliches Thema und so stark mit der eigenen Lebensweise verbunden ist, öffnet die gesellschaftliche Debatte darüber die Tür für Angst vor gegenseitigen Urteilen – ein möglicher Teufelskreis.

### **Zwischenfazit: Wichtig ist eine Haltung des Respekts und der Achtung von Lebensentscheidungen**

Wie wir an vielerlei Stelle gesehen haben, besteht beim Thema Ernährung eine schwierige Spannung zwischen persönlichem Gestaltungsanspruch und inneren Unsicherheiten (s. Kapitel 2) und einer gefühlt geladenen Debatte, in der es einem schlecht ergehen und man schnell Opfer von Abwertung werden kann. Darin liegen offenkundige Risiken – aber auch Chancen, wie wir noch sehen werden. Diese ergeben sich vor allem dann, wenn alle beteiligten Akteure verstehen, dass sie sich diesem Thema im Austausch mit Menschen immer in einer Haltung des Respekts, der Achtung von Lebensentscheidungen sowie unter Einbeziehung unterschiedlicher Perspektiven nähern sollten. Klar ist: Allzu frontale Belehrungen und Lebensstilvergleiche kommen schlecht an. Aber eine geschützte, nuancierende und wertschätzende Atmosphäre, die vermittelt und honoriert, dass sich alle Beteiligten der Sensibilität des Themas bewusst sind, kann einen großen Unterschied zum Positiven machen. Wie sehr sich Menschen öffnen (für ihre eigenen Beiträge und das Verständnis anderer), merken wir in unseren behutsam geführten Fokusgruppen immer wieder.

Neben dem persönlichen Zugang und der gesellschaftlichen Debatte ist Ernährung jedoch auch als umfassendes Politikfeld relevant und sogar mit einem eigens dafür zuständigen Ministerium ausgestattet (dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft). Schließlich müssen praktische Entscheidungen getroffen werden, wenn ein großes Land wie Deutschland seine Ernährung zukunftsfest machen will – auch wenn sich darüber offenbar nicht immer leicht reden lässt. Wie also schauen die Menschen auf die Politik zum Thema Ernährung? Wie nehmen sie diese wahr und bewerten sie, auch angesichts der bisher beschriebenen Spannungen in der öffentlichen Debatte?

## Das Debattenempfinden der Menschen in ihren eigenen Worten:

„Das sind diese leidigen Debatten um diesen Veggie-Day oder wie auch immer, wo ich mich frage, warum das überhaupt zu einem großen, politischen Thema geworden ist, für viele Leute ist das schon selbstverständlich und die machen das nicht, weil sie müssen, sondern weil es ihnen guttut und ihrer Umwelt.“

Aus der Fokusgruppe der Offenen

„Dass es auch gesellschaftspolitisch einfach wertneutral diskutiert werden kann und auch mal mit Kritik und nicht alle immer kritiklos durch die Welt gehen. Wenn man wirklich mal was mit Kritik sagt, sind alle wieder beleidigt und Shitstorm und was weiß ich nicht alles. Das ist ja furchtbar, dass das nicht überall gesagt werden kann, das ist scheiße so.“

Aus der Fokusgruppe der Involvierten

„Mit den Tieren oder so und nicht sagen, dass die 98%, die das essen, daran schuld sind, dass wir alle sterben werden. Das ist eine Aussage von den Veganern und das ist so eine Spaltung. – Ich finde, es ist alles so kategorisch. Man muss ja den anderen auch lassen. Wenn der eine Veganer ist, muss ich dem anderen auch zugestehen, dass er Fleisch isst. – Das macht ein Veganer aber nicht. – Genau.“

Aus der Fokusgruppe der Etablierten

„Mir ist das eigentlich ziemlich egal, wie sich andere ernähren, um ehrlich zu sein, solange es kein übelster Überkonsum ist.“

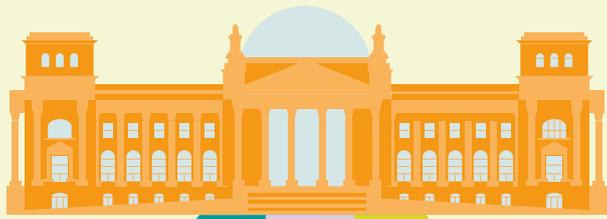
Aus der Fokusgruppe der Pragmatischen

„Ne, ich finde schon, dass das uns alle betrifft, unsere zukünftigen Generationen betrifft, deswegen ist es ein gesellschaftliches Thema.“

Aus der Fokusgruppe der Enttäuschten

„Ich sage noch mal: Leben und leben lassen, quer durch den Gemüsegarten. Jeder soll das nehmen, was er will, und dieser Hype von diesem veganen Zeug da, das wird immer mehr, das finde ich persönlich viel zu viel, weil der Mensch für vegan einfach nicht gemacht ist.“

Aus der Fokusgruppe der Wütenden



**Was treibt uns politisch um  
beim Thema Ernährung?**

# Was treibt uns politisch um beim Thema Ernährung?

Unsere jüngsten Studien haben gezeigt: Die Menschen sind im Allgemeinen unzufrieden mit dem aktuellen politischen Betrieb in Deutschland und seinen Ergebnissen.<sup>6</sup> Dieses Gefühl hat sich in den letzten Jahren verfestigt, es herrscht häufig ein erkennbares Misstrauen der Bürgerschaft. Um einen Kernbefund dieser Studie vorwegzunehmen: Diese Tendenz zeigt sich auch beim Thema Ernährung. Wie wir auf den folgenden Seiten sehen werden, wird auch hier die aktuelle Politik kritisch bewertet. Als Konsequenz herrscht eine gewisse Vorsicht der Menschen, wenn es darum geht, der Politik ein Zugriffsrecht auf dieses Thema zu gewähren. Dennoch: **Unter all der Enttäuschung und Vorsicht liegt der eigentliche Wunsch nach einer verantwortungsvollen Politik, die sich den aktuellen Herausforderungen stellt und gute Rahmenbedingungen für sinnvolle Ernährung schafft.** Was genau das bedeutet, werden wir im weiteren Verlauf noch sehen.

## **Dilemma: Sorge vor politischem Übergriff bei gleichzeitigem Wunsch nach politischer Gestaltung**

Die Spannung, die rund um das politische Gestaltungsrecht beim Thema Ernährung existiert, zeigt sich gut, wenn man die Menschen (bewusst) zugespitzt und binär fragt, welcher Aussage sie eher zustimmen: dass es großen politischen Handlungsbedarf in der Art und Weise, wie wir uns ernähren, gibt; oder, dass die Politik sich aus unserer Ernährung heraushalten sollte. Eine Mehrheit von 56 Prozent möchte eher, dass die Politik sich heraushält, während immerhin 38 Prozent großen Handlungsbedarf sehen. Hier zeigt sich ein Konflikt zwischen dem Wunsch nach politischer Rahmung und der Sorge vor einem politisch-gesellschaftlichen Übergriff. Dabei entscheiden sich am ehesten die wandelaffinen Offenen mit 50 Prozent für den Handlungsbedarf, während die systemkritischen Wütenden ihn nur zu 25 Prozent wählen und damit der Politik lieber den Zugriff verwehren wollen. Auch das Alter und der Bildungsgrad beeinflussen die Beurteilung: Unter 50-Jährige votieren deutlich häufiger (je nach genauer Altersgruppe bis zu 47 Prozent) für politischen Handlungsbedarf als über 50-Jährige (je nach Altersgruppe maximal 35 Prozent). Und Menschen mit niedriger Bildung sind in dieser Frage verhaltener (30 Prozent) als solche mit hoher Bildung (44 Prozent).



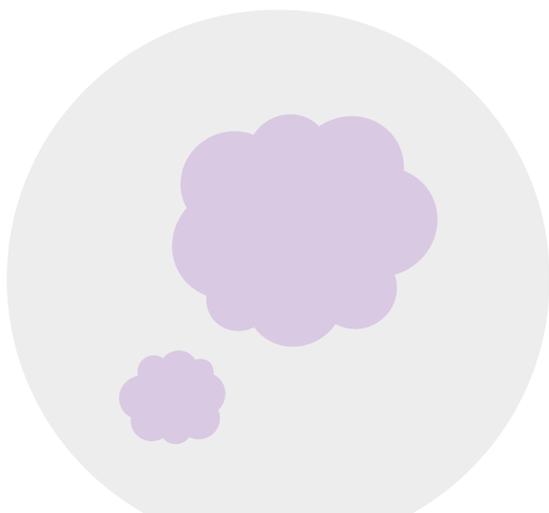
## Politischer Handlungsbedarf vs. Selbstbestimmung?

- In der Art und Weise, wie wir uns ernähren, gibt es großen politischen Handlungsbedarf.
- Die Politik sollte sich heraushalten, wenn es darum geht, wie wir uns ernähren.



Welcher der beiden Aussagen stimmen Sie eher zu? Angaben in %. Nicht abgebildet: Weiß nicht.  
 Quelle: More in Common (2025).

Wer aber denkt, dass das oben beschriebene Mehrheitsvotum gegen politischen Handlungsbedarf einer bereits vorhandenen Zufriedenheit in Sachen Gestaltung (nach dem Motto „Passt schon so“) gleichkommt, irrt. Im Gegenteil: **Es herrscht Unzufriedenheit mit dem ernährungspolitischen Status quo.** Wenn wir die Menschen bitten, die aktuelle Ernährungspolitik in Deutschland anhand verschiedener Gegensatzpaare zu bewerten, dann entscheiden sie sich stets eher für die negative Antwortoption: 62 Prozent finden die aktuelle Ernährungspolitik wirkungslos (22 Prozent wirksam), 58 Prozent ungerecht (26 Prozent gerecht) und 42 Prozent ideologisch (37 Prozent pragmatisch). Unter diesen Zahlen steckt der Bedarf nach einer wirksameren, gerechteren und pragmatischeren Gestaltung von Ernährungsthemen.



## Bewertung der aktuellen Ernährungspolitik

	Wirksam/Wirkungslos		Gerecht/Ungerecht		Pragmatisch/Ideologisch	
<b>Gesamt</b>	22	62	26	58	37	42
Die Offenen	24	61	31	53	38	42
Die Involvierten	25	61	31	55	36	45
Die Etablierten	34	52	34	54	40	42
Die Pragmatischen	30	53	35	48	36	44
Die Enttäuschten	17	64	22	61	34	41
Die Wütenden	15	69	17	67	37	42

Wenn Sie einmal an die derzeitige Politik in Deutschland zu Ernährungsthemen denken: Welche der folgenden Eigenschaften trifft Ihrer Meinung nach alles in allem eher auf diese Politik zu? Angaben in %. Nicht abgebildet: Weiß nicht.  
Quelle: More in Common (2025).

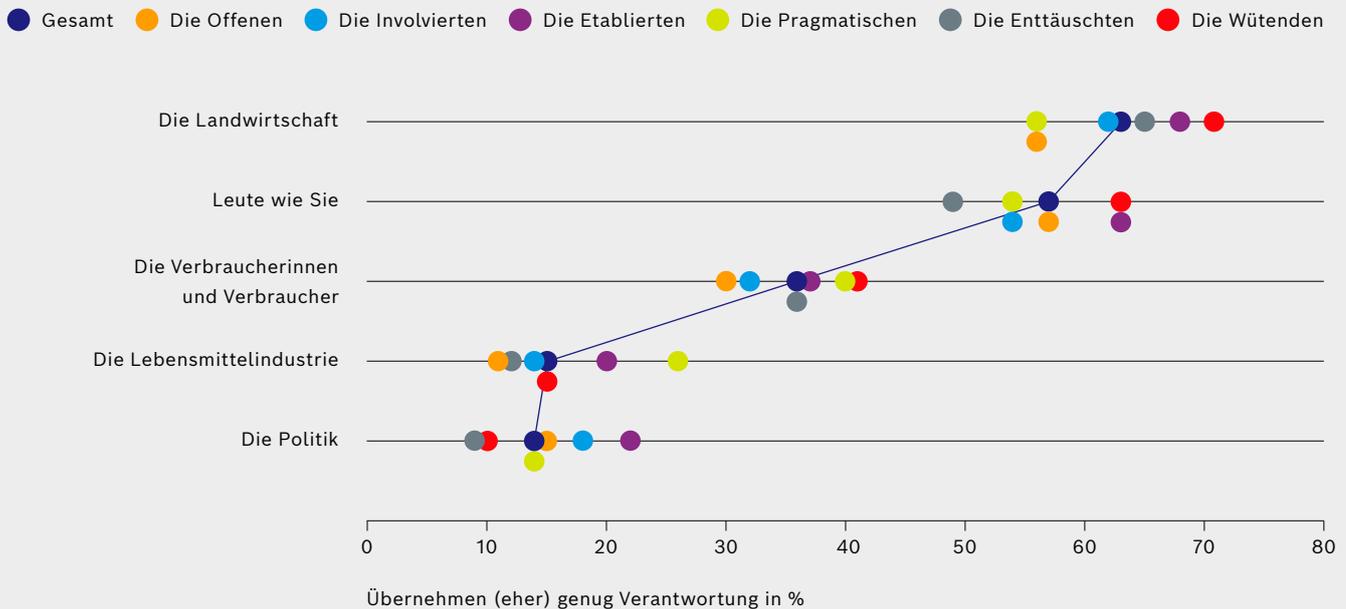
Warum übersetzt sich dieser Bedarf nicht direkt in den lauten Wunsch nach einer Handlungsoffensive, sondern bleibt häufig in der Skepsis der Menschen stecken? Unsere Fokusgruppen bieten drei Ansatzpunkte dazu: Erstens wurden die Menschen eben gefühlt zu häufig von der Politik enttäuscht – beim Thema Ernährung, aber auch in anderen Kontexten (s. oben) – und trauen ihr aktuell nicht viel zu. Zweitens haben die Menschen uns gegenüber oft betont, wie schwierig es für die Politik sei, sich gegen Lobbyinteressen durchzusetzen – vor allem im Bereich der Ernährungspolitik. Viele sehen den großen Einfluss, den Interessensvertreter auf das aktuelle politische Geschehen haben, und empfinden ihn als drängendes Problem. Und drittens besteht, wie wir bereits in Kapitel 3 gesehen haben, die Befürchtung, von der Politik überreguliert zu werden. Die Menschen wollen autonom sein und freie Entscheidungen treffen – dazu aber von der Politik befähigt bzw. darin abgesichert werden.

Denn sie haben an die Politik sehr wohl eine verbindliche Handlungserwartung – trotz aller Kritik und Vorbehalte. Das zeigt sich z. B. daran, dass derzeit nur 14 Prozent sagen, dass die Politik genug Verantwortung dafür übernimmt, dass wir uns gut und sinnvoll ernähren können. Damit liegt sie unter allen Akteuren auf dem letzten Platz bei dieser Frage – knapp hinter der Lebensmittelindustrie (15 Prozent) und weit hinter den von vielen Menschen positiv bewerteten Landwirtinnen und Landwirten (63 Prozent). Wenn der Politik also vorgeworfen wird, dass sie nicht genug Verantwortung übernimmt, dann steckt darin die implizite Aufforderung, dies stärker zu tun – was sich auch darin zeigt, dass nur zwölf Prozent (!) bei dieser Frage die Antwortoption gewählt haben, dass sich die Politik aus Ernährungsfragen heraushalten soll. All das zeigt, dass wir an dieser Stelle differenzieren müssen: Ja, Menschen können gleichzeitig politische Verantwortungsübernahme einfordern und eine Über- oder Fehlsteuerung der Politik fürchten. Beides gehört derzeit zusammen. Vermeintliche Widersprüche entsprechen unserer Vielschichtigkeit als Menschen.

Aber wie soll eine solche Verantwortungsübernahme aussehen? Welche Probleme sind in den Augen der Menschen am drängendsten?

Diagramm 13

## Ungleiche Verantwortungsübernahme für Ernährung



Übernehmen die folgenden Personen und Akteure derzeit genug oder nicht genug Verantwortung dafür, dass sich die Menschen in Deutschland gut und sinnvoll ernähren? Quelle: More in Common (2025).

### Schutz und Maßhalten: Menschen sehen klare politische Prioritäten

Bei den von uns abgefragten politischen Prioritäten im Ernährungsbereich stehen drei Punkte mit Abstand ganz vorne, die noch einmal den Fokus der Menschen auf „alltagsnahe“ Aspekte herausstellen: der Preisanstieg (38 Prozent), Lebensmittelverschwendung (36 Prozent) und ungesunde Produkte für Kinder (ebenfalls 36 Prozent). Wenn wir zu Letzteren die allgemeinen Folgen ungesunder Ernährung (18 Prozent) hinzuaddieren, landet der Gesundheitsaspekt konkurrenzlos auf dem ersten Platz der wichtigsten Herausforderungen. Auf Platz vier und fünf folgen (mit jeweils 29 Prozent) das Aussterben traditioneller Lebensmittelgeschäfte und die Massentierhaltung.

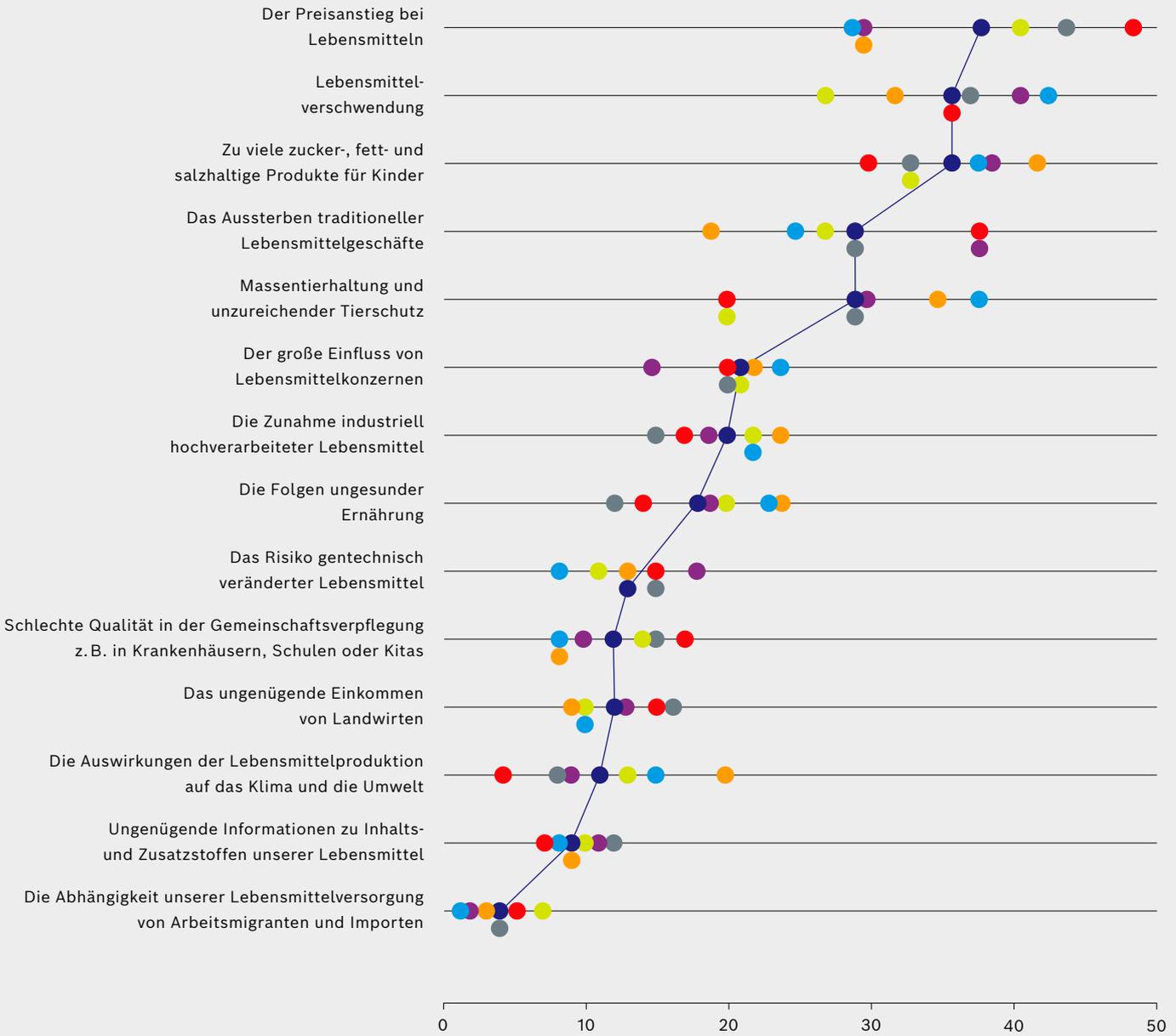
All das sind plastische Herausforderungen und Handlungsbedarfe, die einer Logik des **Schutzsuchens und Maßhaltens** folgen: Die Menschen wünschen sich Schutz vor Inflation, von Kindern, Tieren und örtlichen Geschäften sowie Vermeidung von Verschwendung. „Größere“ und in ihrem Abstraktionsgrad entferntere Themen, wie die Auswirkungen der Lebensmittelproduktion auf den Klimaschutz, das ungenügende Einkommen von Landwirten oder internationale Wirtschaftsabhängigkeiten belegen im Vergleich eher hintere Plätze.

Allerdings gibt es auch hier wieder Unterschiede zwischen unseren gesellschaftlichen Typen: So haben fast die Hälfte der Wütenden (49 Prozent), 44 Prozent der Enttäuschten und immerhin 41 Prozent der Pragmatischen den Preisanstieg als eine der drei größten Herausforderungen ausgewählt – bei den Offenen, Involvierten und Etablierten waren es jeweils nur 29–30 Prozent. Beim Wunsch nach besserem Tier- und Klimaschutz sieht es anders aus. Sie sehen am häufigsten die progressiven Typen als drängende Herausforderung. Dafür setzen sich die Enttäuschten und Wütenden noch am häufigsten von allen Typen für die Einkommensbelange von Landwirtinnen und Landwirten ein (16 und 15 Prozent).



# Die größten Herausforderungen unserer Ernährung

● Gesamt 
 ● Die Offenen 
 ● Die Involvierten 
 ● Die Etablierten 
 ● Die Pragmatischen 
 ● Die Enttäuschten 
 ● Die Wütenden



Denken Sie jetzt einmal bitte an die Art und Weise, wie wir Lebensmittel in Deutschland anbauen, herstellen, handeln, mit ihnen umgehen und sie verbrauchen. Was sind Ihrer Meinung nach die größten Herausforderungen? Wählen Sie bis zu drei aus. Angaben in %.  
 Quelle: More in Common (2025).

In der Summe wünschen sich die Menschen also vor allem eine bezahlbare, greif- und nachvollziehbare, maßvolle und gesunde Ernährung. Sie erhoffen sich dafür eine Politik, die Verantwortung übernimmt und der Lebensmittelindustrie gegenüber stark und selbstbewusst die Interessen der Bevölkerung durchsetzt und schützt, wie unsere Fokusgruppen deutlich gezeigt haben. Es herrschte nahezu einhellig die Meinung, dass der Lebensmittelindustrie strengere Vorgaben zum Wohle der Bevölkerung gemacht und diese rigoros kontrolliert werden sollten.

### **Viele sind bereit, persönliche Kosten zum Wohle der Allgemeinheit auf sich zu nehmen**

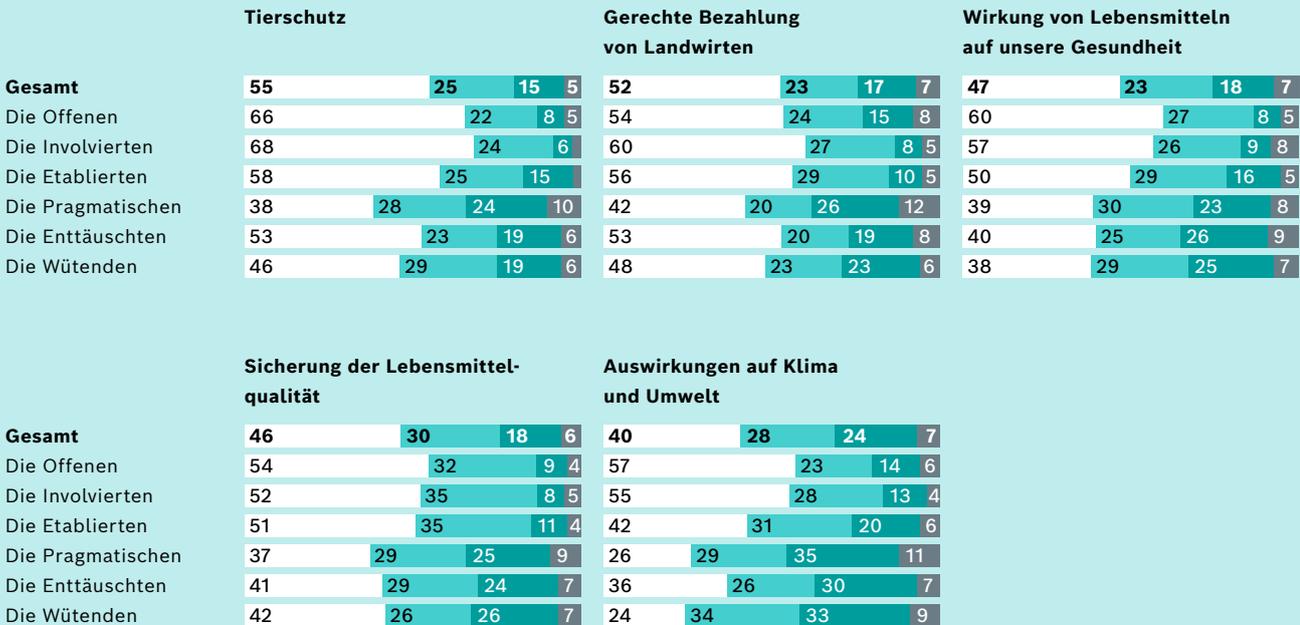
Für diese politischen Bedarfe sind die Menschen auch durchaus zu eigenen Beiträgen bereit. Wir haben sie gefragt, ob sie höhere Lebensmittelpreise akzeptieren würden, wenn dabei die Standards bei bestimmten Aspekten, wie z. B. dem Tierschutz oder den Klimaauswirkungen, erhöht würden – oder ob sie sich niedrigere Standards und damit niedrigere Preise wünschen. Die Ergebnisse sind relativ deutlich: Beim Tierschutz und der gerechten Bezahlung von Landwirten wäre jeweils eine Mehrheit zu höheren Preisen bereit, wenn das die Standards erhöht. Und selbst bei den anderen Aspekten (Wirkung von Lebensmitteln auf die Gesundheit, Sicherung der Lebensmittelqualität und Auswirkungen auf Klima und Umwelt) gibt es im Durchschnitt mehr Zustimmung zur Erhöhung von Standards als zu ihrer Senkung (mit verbundenen Preissenkungen).

Besonders beim Thema Klimaschutz gibt es – wir hatten es an anderer Stelle bereits gesehen – Typen-Unterscheide. Im Durchschnitt sind 40 Prozent der Menschen dazu bereit, höhere Preise zu zahlen, wenn dadurch die Standards bei den Auswirkungen der Ernährung auf Klima und Umwelt erhöht werden. Hier sind die progressiven Offenen und Involvierten mit 57 bzw. 55 Prozent die Antreiber, wobei aber auch Typen wie die Enttäuschten mit 36 Prozent noch häufiger Standarderhöhungen als Standardsenkungen einfordern (30 Prozent). Einzig die Pragmatischen und die Wütenden positionieren sich skeptischer.



## Teils große Bereitschaft zu Steigerung von Standards

- Die Politik sollte hier höhere Standards anstreben, auch wenn das mit höheren Preisen einhergeht.
- Unsere Standards sollten hier so bleiben wie sie derzeit sind.
- Die Politik sollte hier unsere Standards senken, wenn dies die Lebensmittel billiger macht.
- Ich weiß es nicht.



Sind Sie der Meinung, dass die Politik bei den folgenden Aspekten höhere Standards anstreben sollte, auch wenn das mit höheren Preisen einhergeht, oder dass sie niedrigere Standards ansetzen sollte, wenn dadurch Lebensmittel billiger werden? Angaben in %. Quelle: More in Common (2025).

Dabei müssen wir berücksichtigen, dass die Bereitschaft zu höheren Preisen zugunsten von gesellschaftlichen Zielen vor dem Hintergrund eines starken Inflationserlebens stattfindet. Aus unserer bisherigen Forschung wissen wir, wie heftig viele Menschen der Preisanstieg der vergangenen Jahre getroffen hat.<sup>7</sup> So sagen derzeit auch 77 Prozent, dass Lebensmittel aktuell zu teuer sind (Involvierte 60 Prozent und Enttäuschte 89 Prozent). Es ist daher äußerst bemerkenswert, wie viel Zustimmung bzw. wie wenig Ablehnung es zu höheren Standards und damit verbundenen höheren Lebensmittelpreisen gibt.

Vertrauen Menschen allein schon deshalb automatisch jedem neuen politischen Gestaltungsvorschlag und sind pauschal zu „Zugeständnissen“ bereit? Das wäre zu einfach gedacht. Wir haben weiter oben gesehen, wie groß die Angst vor politischem Übergriff sein kann. Aber im geschützten Raum zeigt sich ein deutlicher Gestaltungsanspruch und ein großer Wille zur Konstruktivität. Dieser Gestaltungsanspruch wird vor allem deutlich, wenn man mit Menschen in die Zukunftsprojektion einsteigt und sie fragt, wie sie sich die Ernährung von morgen insgesamt vorstellen.

## Die Einstellungen der Menschen zur Ernährungspolitik in ihren eigenen Worten:

„Ich würde mir nicht wünschen, dass unsere Politik uns unsere Essensgewohnheiten vorschreibt, das ist schwierig, da müssen die Leute schon von selber draufkommen, aber ich setze halt Rahmenbedingungen.“

Aus der Fokusgruppe der Offenen

„Mit der Fleischverteuerung, das wird ja Unmengen produziert und weggeschmissen und wenn man das mal einstellen würde, bräuchten wir das alles gar nicht, das ist einfach so. Wir gehen viel zu sorglos damit um.“

Aus der Fokusgruppe der Involvierten

„Wenn es so weit käme, dass mir Fleisch verboten wird, weil es zu kategorisch wird, habe ich schon ein Problem damit. Man kann es ja wie früher, einmal die Woche Fleisch, das ist alles gesund, das hat man früher auch gemacht, deswegen muss es jetzt nicht verboten werden.“

Aus der Fokusgruppe der Etablierten

„Ich glaube, die Stimmen der Landwirte werden generell zu wenig gehört, was das wirklich alles bedeutet, auch das Preis-Leistungs-Verhältnis, was steckt dahinter, was bleibt wirklich für den Landwirt übrig. Das wäre schon interessant zu sehen, rein aus dem Aspekt, was bleibt wirklich beim Erzeuger hängen.“

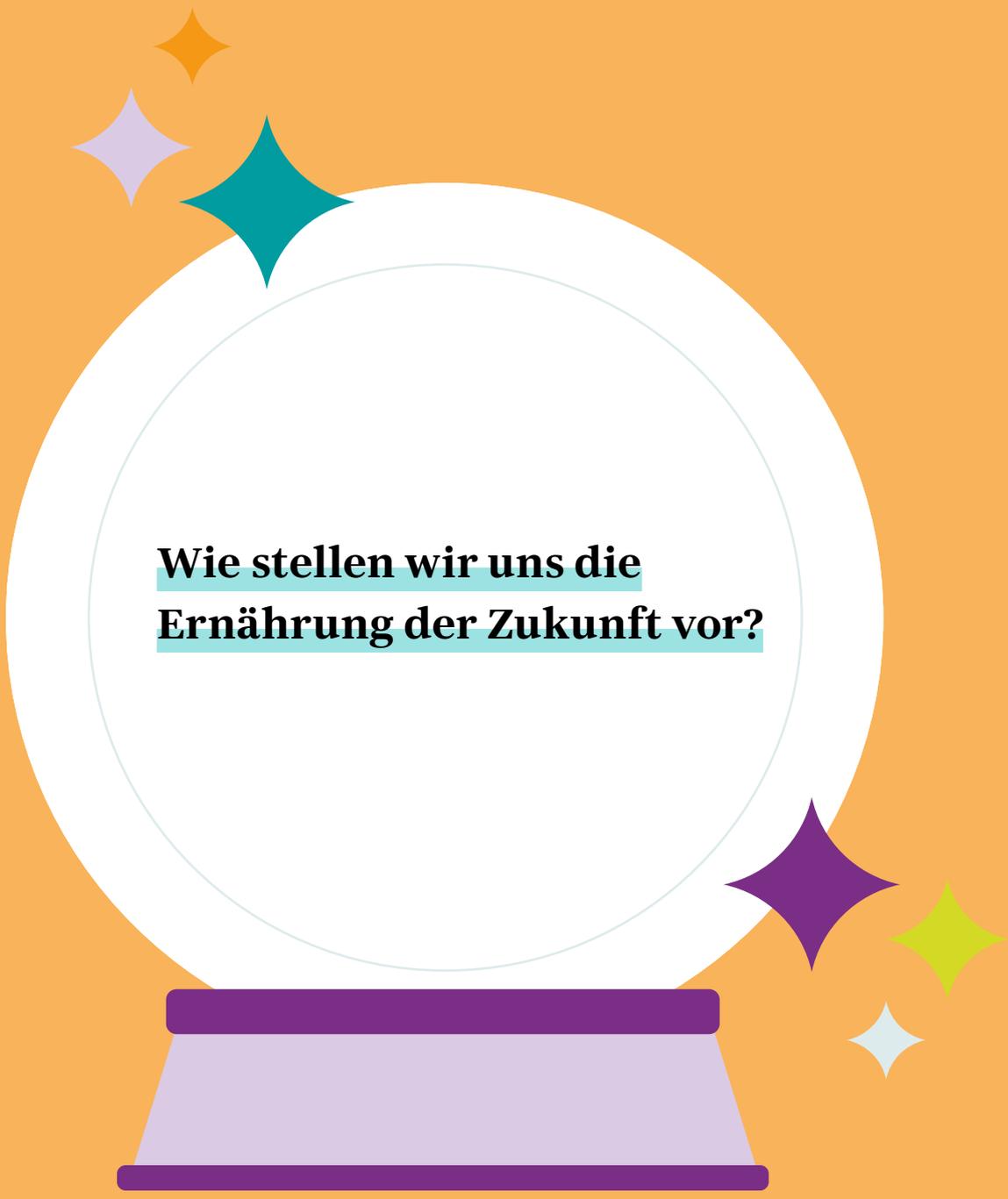
Aus der Fokusgruppe der Pragmatischen

„Ich glaube, die Interessengruppen, die da oben viel Macht haben, haben halt viel Macht und deshalb ist es schwierig umzusetzen, [...] die haben einfach viel zu viel, die sind so stark, dass es schwierig ist, dass die Politik sich dagegenstellt.“

Aus der Fokusgruppe der Enttäuschten

„Ja, also ich würde sagen, wenn die Politik sich ganz raushalten würde, würden einige machen, was sie wollen. [...] Weil sonst gibt es welche, die das schamlos ausnutzen und sagen, ist mir doch egal, ich pflanze das an, und ob die in 20 Jahren Krebs haben oder so, ist mir egal.“

Aus der Fokusgruppe der Wütenden

A graphic of a crystal ball on a purple stand with colorful sparkles. The crystal ball is a large white circle with a thin blue outline, sitting on a purple trapezoidal stand. Several colorful four-pointed stars (sparkles) are scattered around the crystal ball: one orange, one light purple, one teal, one dark purple, one lime green, and one light blue. The background is a solid orange color.

**Wie stellen wir uns die  
Ernährung der Zukunft vor?**

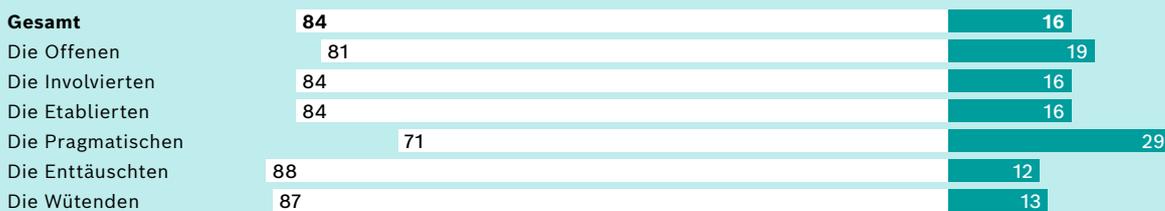
# Wie stellen wir uns die Ernährung der Zukunft vor?

Um – man kann es sich mittlerweile denken – mit der allerwichtigsten Erkenntnis einzusteigen: Wer bei der Ernährung gesamtgesellschaftliche Veränderungspläne „gegen“ die persönliche Lebensgestaltung der Menschen durchsetzen will, wird es schwer haben. Wenn man die Menschen binär fragt, dann wollen 84 Prozent ihre Ernährung vor allem an persönlichen Bedarfen ausrichten und nur 16 Prozent umgekehrt an gesamtgesellschaftlichen Zielen.

Diagramm 16

## Persönliche Ausrichtung von Ernährung

- Meine Ernährung möchte ich in erster Linie an persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen ausrichten.
- Meine Ernährung möchte ich genauso auch an gesamtgesellschaftlichen Zielen und Bedarfen ausrichten.

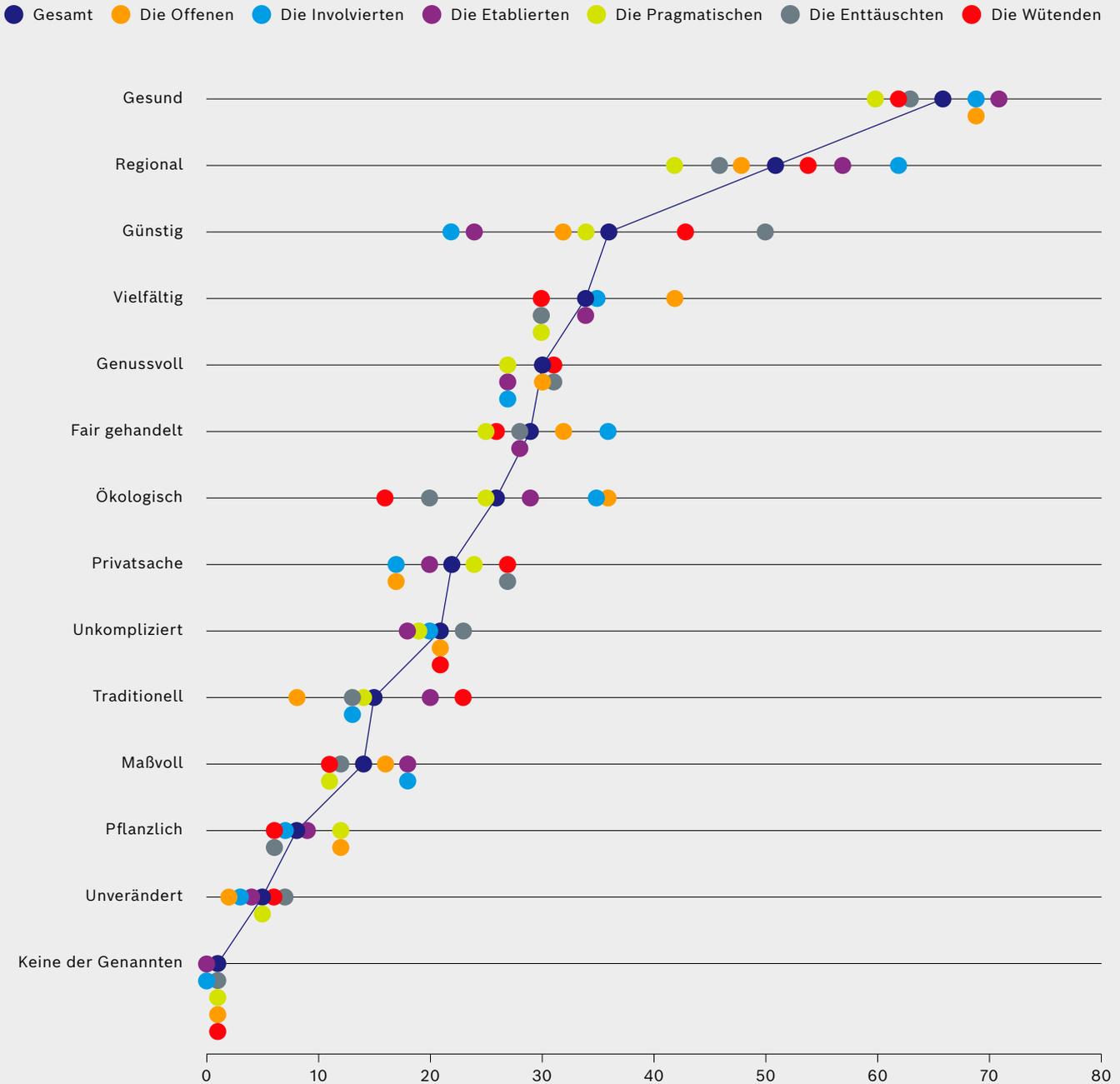


Welcher der folgenden Aussagen stimmen Sie eher zu? Angaben in %. Quelle: More in Common (2025).

Um herauszufinden, wie sich Menschen die Ernährung der Zukunft vorstellen, haben wir sie gebeten, aus einer Vielzahl an Eigenschaften vier auszuwählen, die die „ideale“ Ernährung der Zukunft in Deutschland ausmachen. Dabei lagen die Eigenschaften gesund (66 Prozent), regional (51 Prozent) und günstig (36 Prozent) auf den vordersten drei Rängen. Vor allem beim Kostenaspekt zeigen sich wieder markante Unterschiede: Während unter Menschen mit mindestens 3.500 Euro Haushaltsnettoeinkommen nur 27 Prozent die Eigenschaft „günstig“ ausgewählt haben, sind es bei jenen mit unter 1.500 Euro ganze 53 Prozent. **Wir können es nicht oft genug betonen: Die Möglichkeit, den eigenen Anspruch einer guten Ernährung zu erfüllen, hängt auch vom Geldbeutel ab.**

Diagramm 17

# Ideale Ernährung der Zukunft: Tut gut und ist nah- und machbar



Denken Sie bitte etwa zehn Jahre in die Zukunft und stellen Sie sich eine Ihrer Meinung nach ideale Ernährung in Deutschland vor. Wie sollte sie sein? Bitte wählen Sie bis zu vier Eigenschaften aus. Angaben in %. Quelle: More in Common (2025).

Ernährung bleibt also auch in der Zukunftsprojektion ein kompliziertes Terrain, bei dem Behutsamkeit und Einfühlung angebracht sind, wenn in das gemeinsame Gespräch eingestiegen werden soll. Unsere Fokusgruppen haben zudem deutlich gemacht, welche Brisanz Wörter wie „Verbot“ und „Bevormundung“ in dieser Debatte haben können, wenn sie als Pauschalangriff auf die eigene Autonomie verstanden werden. Stattdessen kann es Aufgabe von Politik sein, Möglichkeitsräume zu erweitern und Ernährungsumgebungen zu gestalten, sodass – je nach Stoßrichtung – gesunde, nachhaltige und regionale Ernährung verfügbar, gekennzeichnet und auch leistbar ist.

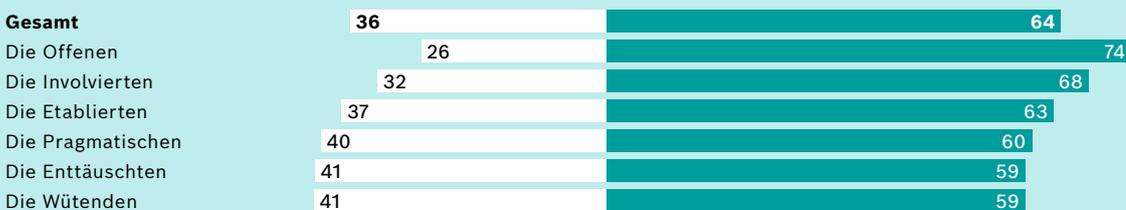
### Fast zwei Drittel sehen großen gesellschaftlichen Veränderungsbedarf bei der Ernährung

Gesellschaftliches Ernährungshandeln kann gelingen, wir haben weiter oben eklatante Gestaltungsbedarfe gesehen. Es ist aber wichtig, den richtigen Ton zu treffen, wenn man gesellschaftlich über künftige Ernährung spricht. Dann ist großes Potenzial vorhanden – weil Menschen sich auf vieles einlassen können, wenn man ihnen den Raum und die Sicherheit dazu lässt: 64 Prozent sagen nämlich sehr wohl, dass große Veränderungen in der Art und Weise, wie wir uns in Deutschland ernähren, erforderlich sind. Diese Ansicht teilen alle Typen mehrheitlich, selbst die Enttäuschten und Wütenden (mit jeweils 59 Prozent).

Diagramm 18

## Veränderungsbedarf kollektiver Ernährung

- Die Art und Weise, wie wir uns in Deutschland ernähren, braucht sich nicht oder kaum zu ändern.
- In der Art und Weise, wie wir uns in Deutschland ernähren, sind große Veränderungen erforderlich.



Welcher der folgenden Aussagen stimmen Sie eher zu? Angaben in %. Quelle: More in Common (2025).

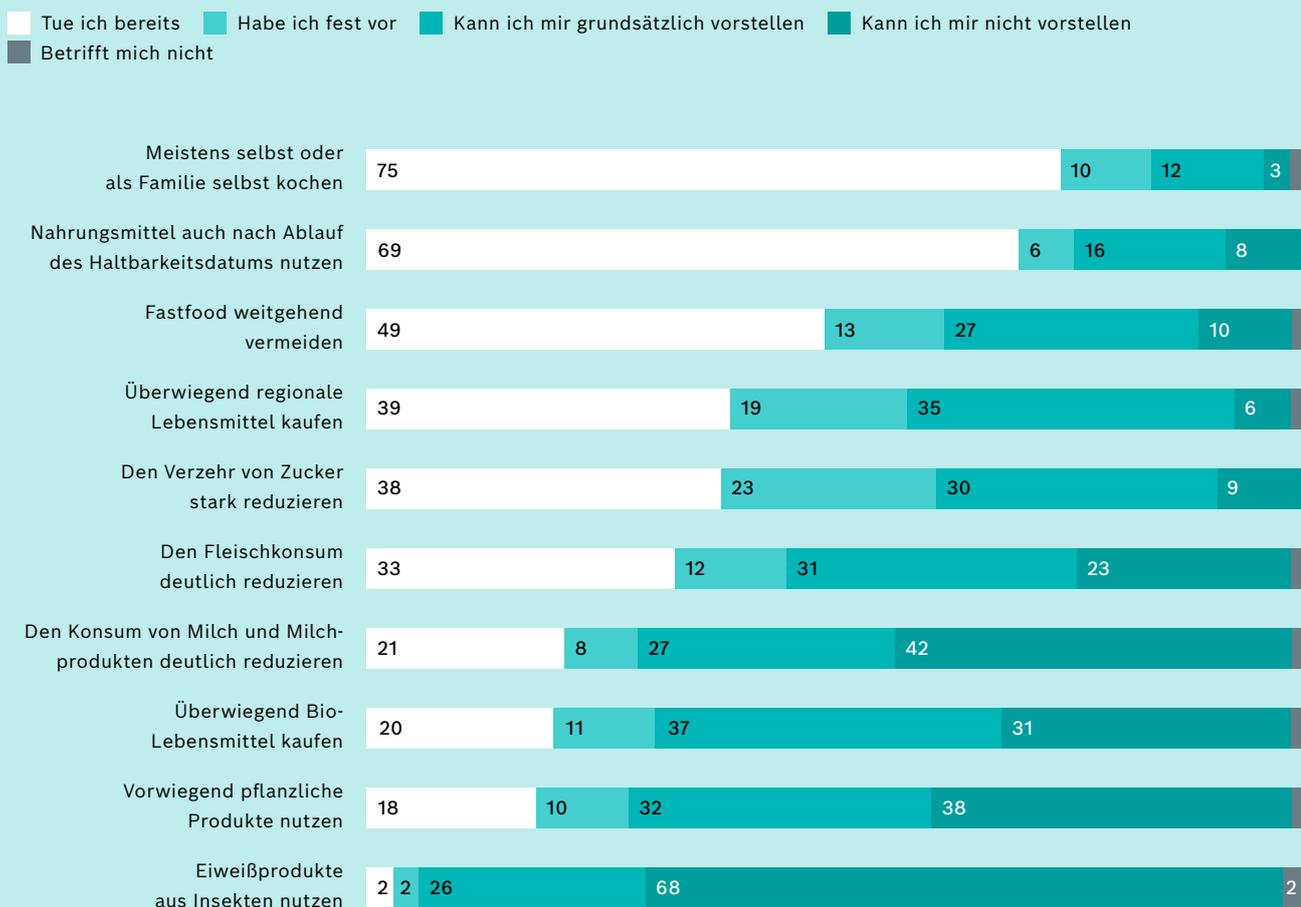
### Bereits im Privaten sehen die Menschen Verbesserungsmöglichkeiten

Schon auf der persönlichen Ebene (von der wir mittlerweile wissen, wie wichtig sie ist), sehen viele durchaus Möglichkeiten zur Optimierung. Es bleiben sogar fast immer nur Minderheiten, die eine künftige Veränderung ihrer persönlichen Ernährungsgewohnheiten ablehnen – und das gerade auch bei Themen, die diskursiv eine gewisse Brisanz haben.

So können sich nur 42 Prozent nicht vorstellen, ihren Milchkonsum zu reduzieren; nur 38 Prozent können sich nicht vorstellen, vorwiegend pflanzliche – also vegane – Produkte zu nutzen; nur 31 Prozent ist der überwiegende Konsum von Bio-Lebensmitteln unvorstellbar und nur 23 Prozent können es sich nicht vorstellen, ihren Fleischkonsum deutlich zu reduzieren – 33 Prozent tun dies bereits und 43 Prozent haben es vor oder können es sich zumindest vorstellen. Am ehesten vorstellen können sich die Menschen (oder tun dies bereits bzw. haben es fest vor), meist selbst zu kochen, überwiegend regionale Lebensmittel zu kaufen oder Nahrungsmittel auch nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums zu nutzen. Die Ergebnisse zeigen: **Am meisten Veränderungsbereitschaft besteht bei Aspekten wie gelebter Autonomie, Maßhalten, Gesundheit und Regionalität. Und: Die Menschen entziehen sich in der Breite nicht dem Nachdenken darüber.** Über diese Themen kann man mit ihnen sehr wohl sprechen – wenn ein respekt- und verständnisvoller Ton getroffen wird.

Diagramm 19

## Offenheit gegenüber Verhaltensänderung



Inwiefern tun Sie die folgenden Dinge bzw. können Sie sich vorstellen, die folgenden Dinge zu tun? Angaben in %.

Quelle: More in Common (2025).

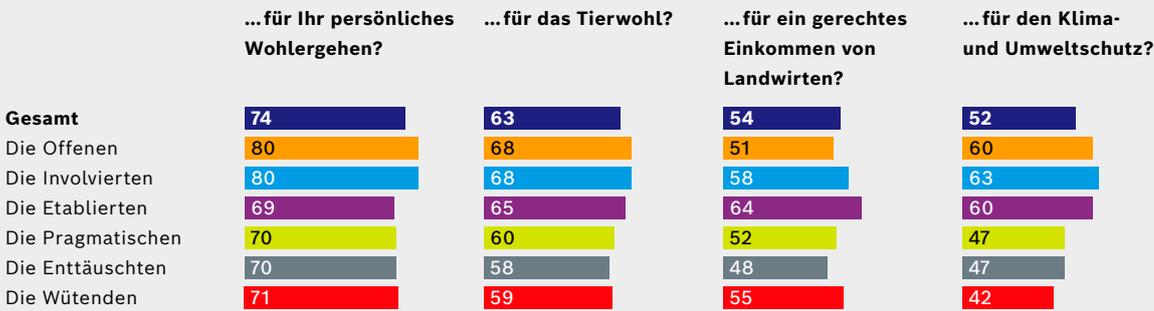
Die relativ ausgeprägte Veränderungsbereitschaft gründet auch in dem Gefühl, dass die eigene Ernährung durchaus Einfluss entfalten kann: 52 Prozent der Menschen sagen, sie können mit ihrem Ernährungsverhalten einen Unterschied machen für den Klimaschutz, 54 Prozent für ein gerechtes Einkommen von Landwirten, 63 Prozent für das Tierwohl und 74 Prozent für das persönliche Wohlergehen. Obwohl die erwarteten Effekte auf das eigene Wohlergehen am größten sind, denken also Mehrheiten, dass sie auch entferntere Dinge mit ihrer Ernährung beeinflussen können. Das ist angesichts der wahrgenommenen Präsenz einflussreicher, großer Akteure in diesen teils globalen Fragen bemerkenswert.

Allerdings haben die Menschen auch Bedingungen für eine andere Ernährung: Sie darf vor allem nicht teurer sein (52 Prozent, das ist besonders den Einkommensschwächsten im Vergleich sehr wichtig), schlechter schmecken (48 Prozent) oder mit Mehraufwand (44 Prozent) verbunden sein.



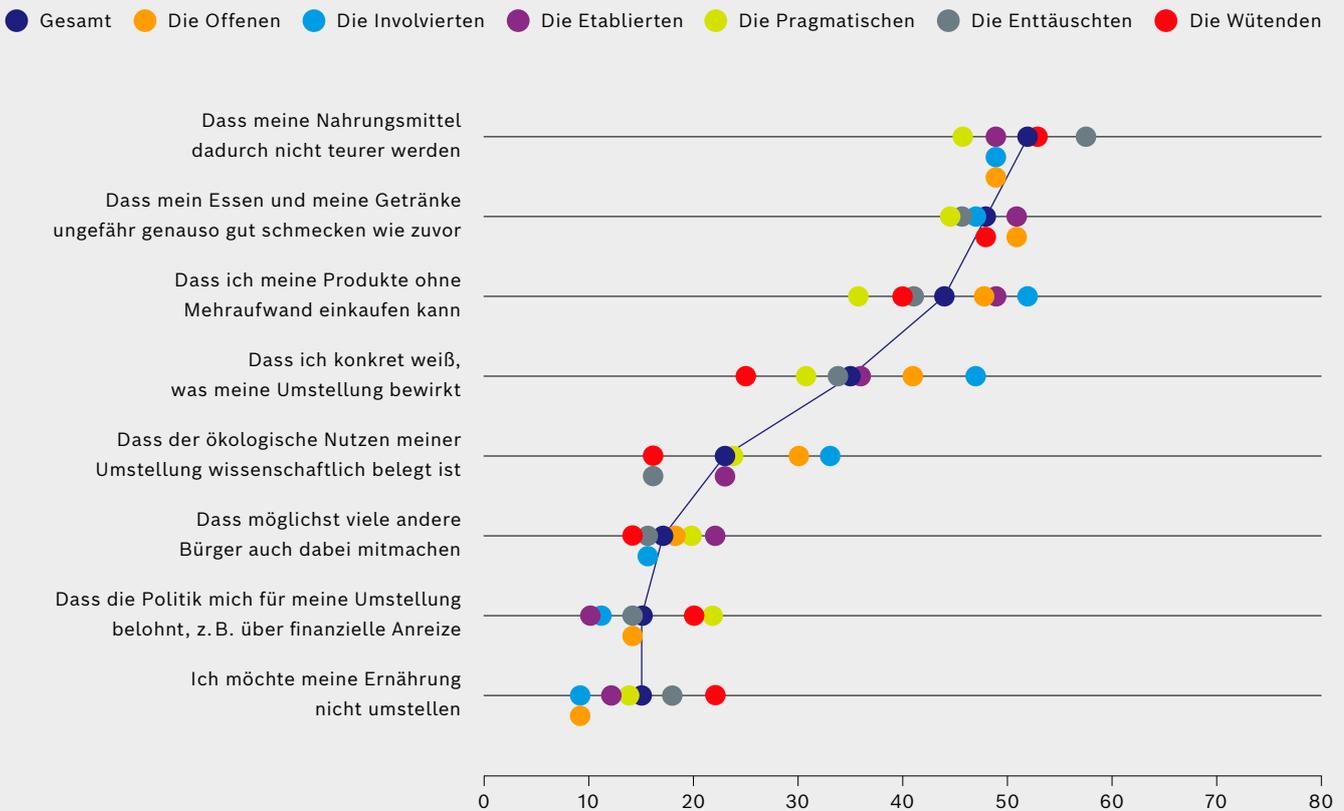
## Verbreitete Gefühle von Handlungsmacht

Können Sie mit Ihrer Ernährung einen Unterschied machen ...



Inwiefern denken Sie oder denken Sie nicht, dass Sie mit Ihrem eigenen persönlichen Ernährungsverhalten einen Unterschied machen können... Zustimmung in %. Quelle: More in Common (2025).

## Bedingungen für Ernährungsumstellung



Stellen Sie sich vor, jemand würde Sie bitten, Ihre Ernährung zugunsten ökologischer Ziele umzustellen. Unter welchen Bedingungen könnten Sie sich so eine Umstellung am ehesten vorstellen? Bitte wählen Sie bis zu drei Aspekte aus. Angaben in %.

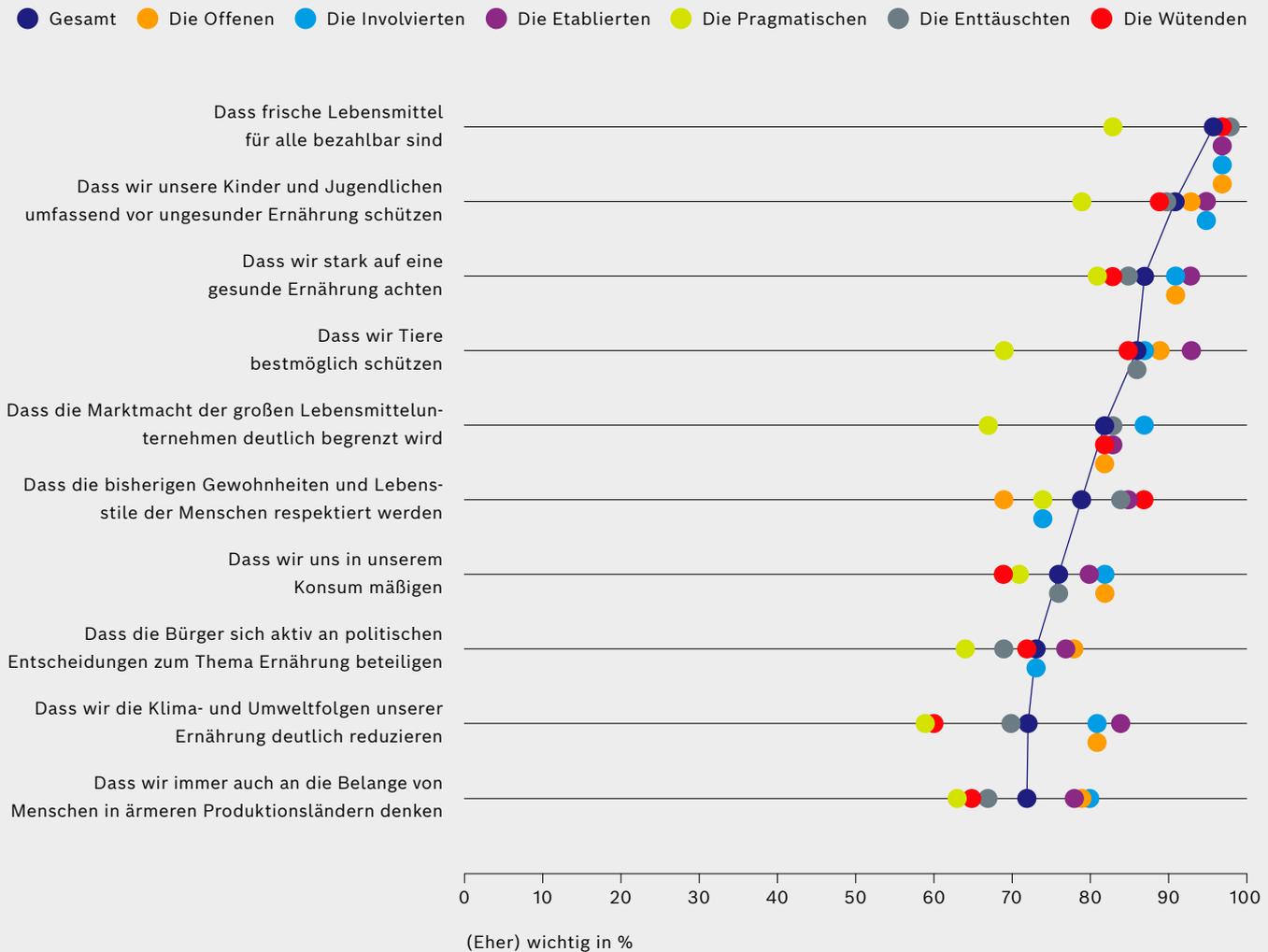
Quelle: More in Common (2025).

## Auf gesellschaftlicher Ebene herrscht breite Zustimmung zu vielen Gestaltungszielen

Spricht man mit Menschen ergebnisoffen und geschützt über Ambitionen für die Zukunft der Ernährung in Deutschland, zeigt sich, welche konstruktive Kraft sich entwickeln kann: Selbst lebensweltlich entfernte (!) Dinge, wie die Rücksicht auf Belange von Menschen in ärmeren Produktionsländern oder die Klimafolgen unserer Ernährung, sehen fast drei Viertel der Befragten (jeweils 72 Prozent) als eher wichtige Aspekte für diese Zukunft. Übertroffen werden diese bereits hohen Werte u. a. noch vom Wunsch nach einer Begrenzung der Marktmacht großer Lebensmittelkonzerne (82 Prozent), dem Tierschutz (86 Prozent), der Gesundheit (87 Prozent), dem Schutz von Kindern und Jugendlichen vor ungesunder Ernährung (91 Prozent) und der Bezahlbarkeit (96 Prozent). **Oberste Priorität haben also auch in der gesellschaftlichen Zukunftsprojektion Aspekte von persönlicher Machbarkeit, Schutz und Maßhalten.**

Diagramm 21

## Breite Mehrheiten für zahlreiche Gestaltungskriterien



Für wie wichtig oder nicht wichtig halten Sie die folgenden Punkte, wenn es darum geht, die Zukunft unserer Ernährung in Deutschland zu gestalten? Quelle: More in Common (2025).

## Auch gegenüber konkreten politischen Maßnahmen sind die meisten aufgeschlossen

Daran schließt sich auch die überwiegend positive Bewertung vieler politischer Gestaltungsoptionen an. Im von uns abgefragten Strauß lehnten die Befragten einzig eine höhere Steuer auf Fleischprodukte aus konventioneller Tierhaltung mit 57 Prozent mehrheitlich ab. Alle Maßnahmen stoßen bei mindestens der Hälfte der Menschen auf Zustimmung. Selbst „die Einführung größerer vegetarischer Anteile in der Gemeinschaftsverpflegung“ wird von der Hälfte befürwortet. Am meisten Unterstützung erfahren die Förderung der ökologischen Landwirtschaft (79 Prozent), strengere Kontrollen für die Industrie (83 Prozent), die stärkere finanzielle Unterstützung von kleinbäuerlichen Betrieben (83 Prozent) und Steuersenkungen auf gesunde und nachhaltige Produkte (87 Prozent). Wir halten fest: **Wenn die Menschen losgelöst von der aktuellen Politik (Stichwörter: Angst, Misstrauen und Verletzlichkeit) über Ernährung nachdenken, dann sind sie an vielen Stellen grundsätzlich handlungsbereit und gestaltungsoffen.**

Diagramm 22

## Mehrheitliche Offenheit für viele politische Vorschläge

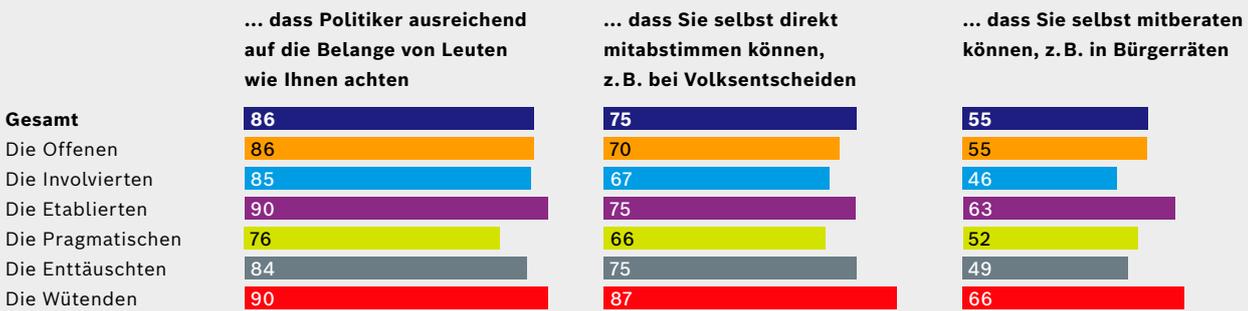


Inwiefern befürworten Sie die folgenden politischen Vorschläge im Bereich der Ernährung oder lehnen diese ab?  
Quelle: More in Common (2025).

In den Debatten rund um derlei Weichenstellungen wollen sie aber natürlich auch ihre Stimme haben. Dabei ist ihnen in Sachen Mitsprache vor allem wichtig, angemessen repräsentiert zu werden: 86 Prozent halten es für eher wichtig, dass Politikerinnen und Politiker ausreichend auf die Belange von Leuten wie ihnen achten. Drei Viertel finden zudem die Möglichkeit direktdemokratischer Beteiligung, z. B. durch Volksentscheide, eher wichtig. In unserer allgemeinen Forschung sehen wir derzeit eine insgesamt weitverbreitete Beliebtheit plebiszitärer Elemente.<sup>8</sup> Selbst mitberaten können, z. B. in Bürgerräten, wollen noch 55 Prozent der Menschen.

Diagramm 23

## Große Bedeutung von Mitsprache und Gehörtwerden



Es gibt Diskussionen darüber, ob und wie Bürgerinnen und Bürger an politischen Entscheidungen zum Thema Ernährung in Deutschland eingebunden werden können. Wie wichtig oder nicht wichtig fänden Sie persönlich dabei die folgenden Aspekte? Wichtig in %. Quelle: More in Common (2025).



## Die Zukunftsbedarfe der Menschen in Ernährungsfragen in ihren eigenen Worten:

„Mehr Transparenz und mich nerven, auch ehrlich gesagt, diese Inhaltsangaben auf Lebensmittelprodukten, die sind so furchtbar klein gedruckt, dass ich eine Brille rausholen muss, wenn ich die lesen will, und so was ärgert mich. Wichtige Infos, was in dem Ding drin ist, das ist nur so ein kleines Feld.“

Aus der Fokusgruppe der Offenen

„Ich finde, wir sind grundsätzlich auf gar nicht so einem verkehrten Weg. Das Bewusstsein ist schon größer geworden für nachhaltige Nahrungsaufnahme, verglichen mit, wenn ich an meine Kindheit zurückdenke.“

Aus der Fokusgruppe der Involvierten

„Aufklärung ist ganz wichtig, würde ich sagen, vielleicht jetzt eine tägliche Aufklärung in Form einer Fernsehserie, Show oder sonst was beispielsweise, dass ich die Menschen erreiche und denen aufzeige, was ich alles tun kann.“

Aus der Fokusgruppe der Etablierten

„Weil ich gerade beim Thema Klima, Umwelt das Gefühl habe, ich werde gezwungen, ich brauche gerade bei Ernährung das Gefühl, dass ich das freiwillig tue. Wenn ich denke, die Politiker haben da ihre Finger drin, bin ich schon wieder abgeneigt, obwohl es rational vielleicht gar nicht so doof ist.“

Aus der Fokusgruppe der Pragmatischen

„Verteuerung an der einen Stelle, aber vielleicht werden gesunde Produkte billiger, dann würde ich mitgehen.“

Aus der Fokusgruppe der Enttäuschten

„Ich hätte eine Idee, und zwar, auf diese ganzen Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, E sowieso, in meinen Augen mehr oder auch weniger unnütz sind, eine Steuer irgendwie erheben. Beispiel, ich habe ein Produkt, da sind diese Stoffe alle drin, dass ich die höher besteuere als gesunde Nahrungsmittel, die diese unnützen Zusatzstoffe nicht haben.“

Aus der Fokusgruppe der Wütenden

## **Fazit: Eine komplexe Debatte mit Fallhöhe – und viel Potenzial!**

In Summe aller Befunde können wir festhalten: Die eigene Ernährung ist ein hochpersönliches Thema aus der intimen Lebensgestaltung, über das die Menschen vor allem im vertrauten Kreis oft und gerne sprechen. Sie haben eine begründete Vorsicht, wenn es darum geht, ihre Ernährung der öffentlichen Debatte oder der politischen Gestaltung preiszugeben. Denn die Debatte kann scharf und von Abwertung durchzogen sein; und von der Politik sind viele enttäuscht und trauen ihr aktuell nicht viel zu.

Aber wenn ein geschützter Raum geschaffen wird, in dem sie sich offen und vorurteilsfrei austauschen können, dann sieht eine breite Mehrheit durchaus Veränderungsbedarf in der Art und Weise, wie wir uns ernähren; und viele sind (auch im Angesicht des rauen Gesprächsklimas) erstaunlich aufgeschlossen gegenüber zahlreichen Gestaltungsmaßnahmen.

Im Kern wollen die Menschen nämlich eine attraktive und vernünftige Ernährungszukunft, die vor allem eine gesunde, nachvollziehbare, regionale und bezahlbare Ernährung ermöglicht. Sie sind dabei durchaus zu Beiträgen (u. a. in Form höherer Preise) bereit, wenn verständnisvoll und auf Augenhöhe mit ihnen kommuniziert wird. Dazu wünschen sie sich eine Politik, die Verantwortung übernimmt und ihren Job im Gleichgewicht von Gestaltungswillen und Respekt vor der Privatsphäre macht. Diese Politik soll vor allem auch Rahmenbedingungen schaffen, die stärker bei der Lebensmittelindustrie ansetzen und uns damit allen ermöglichen, im Alltag mit ausreichendem Sicherheitsgefühl qualitativ hochwertige Ernährungsentscheidungen zu treffen.

Für interessierte gesellschaftliche Akteure heißt all dies, dass sie bestmöglich über die „Brille“ nachdenken sollten, durch die sie auf das deutsche Ernährungsgespräch und ihren eigenen Beitrag dazu schauen: Entgegen mancher öffentlichen Debatte geht es eben nicht um die (allzu binäre) Unterscheidung in die „Veränderungswilligen“ und „-unwilligen“. Und nicht darum, einzelne Verbraucherinnen und Verbraucher mit der systemischen Gesamtverantwortung für gutes Verhalten am Supermarktregal zu beladen. Stattdessen sollten wir verstehen, dass die Risse und Widersprüche der deutschen Ernährungsdebatte häufig durch ein und dieselbe Person gehen – und Menschen zwischen unterschiedlichsten Ambitionen, Hoffnungen, Schutzbedürfnissen, Sorgen und Rollenerwartungen schwanken. Genau deshalb reagieren sie mal besonders abwehrend, mal besonders handlungsfreudig – all dies ist menschlich. Und all dies ist kein Rand- oder Störfaktor der Ernährungsdebatte, sondern macht ihr Wesen an der Schnittstelle von privater Lebensgestaltung und gemeinsamer Gestaltung aus. Eine Herausforderung, mit der die handelnden Akteure nicht hadern, sondern die sie mit offenem Blick annehmen sollten.

Vor allem sollten wir nicht vergessen, dass sich die allermeisten Menschen in Deutschland sehr wohl Gedanken über gesellschaftliche Zu- und Missstände machen, dass sie also etwas zu sagen haben; dass viele von ihnen sich Mitsprache wünschen und nahezu alle gut repräsentiert werden wollen; und dass Gestaltungsfreude am ehesten aufkommt,

wenn wir eine zeitlose und programmatisch gehaltvolle Sprache einer guten, machbaren, maßhaltenden und bei alldem genussvollen Ernährung treffen. Es ist übrigens kein Zufall, dass viele Menschen warme Gefühle beim Gedanken an Landwirte mit kleinen Betrieben bekommen: Sie verkörpern den Anspruch einer Ernährung, die Hand und Fuß hat, die von Menschen für Menschen und die Natur gemacht wird und die im Lot ist.

Wir von More in Common freuen uns gemeinsam mit der Robert Bosch Stiftung auf konstruktiven Austausch mit allen interessierten Akteuren.



# Fußnoten

1 Die für unsere Befragung gezogene Online-Panel-Stichprobe wurde entlang soziodemografischer Merkmale so quotiert, dass sie die deutschsprachige Wohnbevölkerung ab 18 Jahren im Hinblick auf Alter, Geschlecht, Bildung und Region möglichst präzise abbildet. Um jegliche diesbezüglichen Abweichungen zu minimieren, wurde der Datensatz nach Befragungsende zudem soziodemografisch gewichtet.

2 Dies hatten wir bereits an früherer Stelle ermittelt: Gefragt nach Themen, über die sich Menschen mit Freunden und Bekannten am liebsten unterhalten, liegt „Essen und Trinken“ auf Platz 1. Vgl. More in Common (2021): Begegnung und Zusammenhalt: Wo und wie Zivilgesellschaft wirken kann.

3 Vgl. More in Common (2021): „Einend oder spaltend? Klimaschutz und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Deutschland“.

4 Vgl. More in Common (2022): „Projekt Zuversicht: Woher nehmen und wie stiften wir in Krisenzeiten Hoffnung für morgen?“ aus der Reihe „Navigieren im Ungewissen: Impulse zur Zukunft der Gesellschaft“.

5 Vgl. More in Common (2021): „Begegnung und Zusammenhalt: Wo und wie Zivilgesellschaft wirken kann“.

6 Vgl. More in Common (2024): „Orientierung gesucht: Wie es unserer Gesellschaft vor den Neuwahlen geht“.

7 Vgl. More in Common (2024): „Orientierung gesucht: Wie es unserer Gesellschaft vor den Neuwahlen geht“.

8 Vgl. More in Common (2024): „Orientierung gesucht: Wie es unserer Gesellschaft vor den Neuwahlen geht“.