

Geldbeutel, Gesundheit und Gesundheitssystem entlasten

- neue Madre Brava Studie belegt doppelte Wirksamkeit eines gesunden Lebensmitteleinkaufs für private und öffentliche Haushalte.

BERLIN, 4. AUGUST 2026.

Die vorliegende Analyse: [“Unterm Strich gesünder: Was die Planetary Health Diet für Geldbeutel und Gesundheit bedeutet“](#) zeigt, dass nachhaltig und gesund einkaufen günstiger sein kann als derzeitige Konsummuster. Ein durchschnittlicher Zwei-Personen-Haushalt in Deutschland, der sich beim Lebensmitteleinkauf am aktuellen wissenschaftlichen Konsens der Ernährungsempfehlungen, der Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission, orientiert, spart über 1.300 Euro im Jahr – verglichen mit dem jetzigen Durchschnittswarenkorb. Zusätzlich ließen sich deutschlandweit jedes Jahr knapp 200.000 vorzeitige Todesfälle vermeiden, im Schnitt fast zwei zusätzliche gesunde Lebensjahre pro Person über ein 80-jähriges Leben hinweg gewinnen – und dabei das Gesundheitssystem um bis zu 53 Milliarden Euro entlasten, ganz ohne politische Sparmaßnahmen oder Beitragserhöhungen.

In Gastbeiträgen zeigen Aldi Süd, Edeka, Lidl und Rewe, Deutschlands größte Supermärkte, auf, welche Maßnahmen sie bereits ergreifen, um die Verbraucher bei der nachhaltigen und gesunden Wahl zu unterstützen - während Madre Brava, der Paritätische Wohlfahrtsverband, das Netzwerk Ernährungsräte, die Verbraucher Initiative, ProVeg und die Albert Schweitzer Stiftung auf die fehlende Koordinierung dieses Wandels hinweisen. Die vier Handelsketten hinter den genannten Marken vereinen rund 80 Prozent des deutschen Lebensmittelmarkts auf sich. (Quelle: EHI Retail Institute, 2025) Mit vergleichbar simplen Entscheidungen können diese ihre Marktmacht verantwortungsvoll nutzen und allen Menschen den Zugang zu den Vorteilen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung ermöglichen.

Die Ergebnisse auf einen Blick

- **Ersparnis:** Ein PHD-orientierter Warenkorb kostet einen Zwei-Personen-Haushalt rund 73,10 € pro Woche – gut 25 € weniger als der aktuelle Durchschnittswarenkorb (98,79 €). Das ergibt ~1.315 € Ersparnis pro Jahr und Haushalt, so viel wie 10 Monate Deutschlandticket für einen Zwei-Personen-Haushalt.
- **Lebensqualität:** Über ein 80-jähriges Leben hinweg könnten Menschen rechnerisch fast zwei zusätzliche Lebensjahre in Gesundheit verbringen (Modellierung nach Seidel et al.).
- **Gesundheitssystem:** Knapp 200.000 vorzeitige Todesfälle könnten in Deutschland jährlich durch eine Ernährung entlang der Planetary Health Diet vermieden werden (Modellierung nach Springmann et al.). Die mögliche jährliche Kostenersparnis, unter Berücksichtigung sowohl von Krankheitsjahren ohne Todesfolge als auch von vorzeitigen Todesfällen, beläuft sich auf direkte und indirekte Gesundheitskosten i.H.v. ~53 Milliarden Euro (Modellierung nach Seidel et al.). Das ist mehr als die Finanzierungslücke der gesetzlichen Krankenversicherung, die laut Bundesgesundheitsministerium ohne Reform bis 2030 auf ~40 Milliarden Euro anwachsen könnte. (Quelle: BMG-FAQ zum GKV-Beitragsatzstabilisierungsgesetz, 2026)
- **Datenbasis:** 93 Lebensmittel, drei Preiserhebungen bei Aldi Süd und Nord, Lidl, Rewe und Edeka in Bayern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt zwischen Januar und März 2026, ergänzt durch Hintergrundgespräche mit Experten des Lebensmittelsystems.

„Was wir essen, ist eine der wirksamsten Stellschrauben, um Krankheiten vorzubeugen und Klima sowie Umwelt und damit unsere Lebensgrundlagen zu schützen. Diese Studie zeigt, dass eine gesunde Ernährung dabei nicht teurer sein muss. Das ist eine große Chance für alle von uns.“

**PROF. DR. MED. CHRISTIAN SCHULZ,
GESCHÄFTSFÜHRER, DEUTSCHE ALLIANZ
KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT (KLUG)**

Der Lebensmitteleinzelhandel geht erste Schritte in Richtung PHD

Die Beiträge der Supermärkte in der Studie illustrieren deren Initiativen. Edeka etwa integriert pflanzenbasierte Produkte in seine etablierte Marke „Edeka Herzstücke“ und bietet Rezepte und Wochenpläne entlang der Planetary Health Diet an. Aldi Süd hat ein eigenes Nutrition-Team aufgebaut und sein als rein pflanzlich gekennzeichnetes Sortiment seit 2021 mehr als verdoppelt. Die überwiegende Mehrheit der Händler hat ihren Protein-Split, also das Verhältnis tierischer zu pflanzlicher Proteine im Abverkauf, inzwischen mit der WWF Methode berechnet. Rewe und Lidl haben sich darüber hinaus auch konkrete Ziele zur Erhöhung des pflanzlichen Anteils gesetzt. Für eine ernstzunehmende Umsetzung der PHD benötigt es nun aber ein klares einheitliches Ziel.

„Die wirksamste Prävention findet nicht in der Arztpraxis, sondern in unserer Gesellschaft statt – ganz besonders auch im Supermarkt. Ärztliche Beratung kann motivieren – ob Menschen gesund einkaufen, entscheiden aber vor allem Preise, Angebot und Alltagstauglichkeit. Deshalb stehen jetzt Handel, Politik und Gesundheitsorganisationen in der Verantwortung.“

**NIKLAS OPPENRIEDER, VORSTAND DACH,
PHYSICIANS ASSOCIATION FOR NUTRITION
(PAN)**

Einzelbeispiele schaffen keinen Branchenstandard

Wie groß der Hebel wäre, zeigt ein Blick auf die bestehenden Lücken: ProVeg unterstützt anhand seiner jährlichen Preisstudie die Ergebnisse der Analyse und legt offen, dass pflanzliche Alternativen im Einstiegssegment zwar oft schon günstiger sind als tierische Produkte – ihre tatsächliche Verfügbarkeit in den Filialen aber je nach Kategorie und Kette stark schwanken kann. Preise, Regalplatzierung und Zeitdruck entscheiden im Alltag mit – die Verantwortung kann nicht allein auf den Verbraucher abgewälzt werden. Ohne einheitliche Standards bleibt der Zugang zu gesunder und nachhaltiger Ernährung eine Frage des Wohnorts, der zeitlichen Verfügbarkeit oder des Lieblingsupermarkts. Deutschlands Konsumenten brauchen dieselben Informationen, dieselbe Botschaft und denselben Zugang zu gesunden Proteinen – unabhängig davon, in welchem Supermarkt sie einkaufen.

Der fehlende Hebel: ein gemeinsames Branchenziel

Für die Ernährung der Deutschen fehlt aktuell ein gemeinsames Ziel der Branche, trotz eindeutiger Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und der EAT-Lancet-Kommission. Ein Blick in den Bereich Net Zero zeigt: Erst durch die Net-Zero-Ziele der SBTi (Science Based Targets initiative) wurde aus vereinzelt Ambitionen im Klimaschutz ein branchenweiter Standard.

Die Autoren der Studie schlagen für den Weg zur PHD bis 2050 ein einheitliches, verbindliches Zwischenziel für 2035 vor. Supermärkte sollen sich verpflichten, bis zu diesem Jahr zu gewährleisten, dass mindestens 38 % ihrer verkauften Proteinquellen, wie Nüsse, Hülsenfrüchte oder Fleisch, pflanzlichen Ursprungs sind. Bei Milchprodukten und Milchalternativprodukten soll der pflanzliche Anteil 32 % betragen. Diese Werte basieren auf einer noch unveröffentlichten Analyse zu Wandlungsprozessen im Ernährungssystem des Beratungsunternehmens SystemIQ in Kollaboration mit dem WWF und dem ehemaligen EAT-Lancet-Commissioner Brent Loken, im Auftrag von Madre Brava.

madre brava

„Dass eine bunte, gesunde und leckere Ernährung schon heute günstiger sein kann, zeigt: Der Supermarkt kann in Zeiten steigender Preise und multipler Krisen ein Ort der Stabilität sein – wenn der Handel diese Verantwortung annimmt. Dazu muss sich die ganze Branche auf ein gemeinsames Ziel für ein pflanzlicheres Sortiment einigen – damit gesunde Ernährung nicht länger Zufall ist, sondern selbstverständlich wird.“

**FLORIAN WALL, ASSOCIATE DIRECTOR
GERMANY, MADRE BRAVA**

Erst ein solches gemeinsames, vergleichbares Ziel würde aus vereinzelt guten Beispielen einen branchenweiten Standard machen – und den Zugang zu gesunden, nachhaltigen Proteinen für alle Verbraucher verlässlich machen, unabhängig davon, in welchem Supermarkt sie einkaufen.

Weitere Zitate

„Schon kleine Veränderungen im Alltag – mehr Gemüse und Hülsenfrüchte, weniger Fleisch – können eine gesündere Ernährung deutlich erleichtern. Eine gezielte Sortimentsgestaltung im Handel macht die gesunde Wahl für Verbraucher*innen attraktiver und einfacher.“

**MIRIAM BÄTZING, GESCHÄFTSFÜHRERIN,
DIE VERBRAUCHER INITIATIVE E. V.**

„Zwei unabhängige wissenschaftliche Modelle kommen zum selben Ergebnis – für ein Thema, das jeden Haushalt in Deutschland betrifft, ist das die Art von belastbarer Evidenz, die glaubwürdige Handlungsempfehlungen für Politik und Wirtschaft erst möglich macht. Gesundheitsfolgen dürfen in der Kostenrechnung unserer Ernährung nicht länger eine Fußnote sein.“

**DR. AMELIE MICHALKE,
GESCHÄFTSFÜHRERIN, PATOS**

Über die Studie

Für die Studie wurden zwei standardisierte Warenkörbe mit je 93 repräsentativen Lebensmitteln entwickelt: ein Warenkorb auf Basis des aktuellen Durchschnittskonsums in Deutschland sowie ein Warenkorb, der sich an den Zielwerten der deutschen Version der Planetary Health Diet nach EAT-Lancet

und Springmann et al. orientiert. Die Preise wurden zwischen Januar und März 2026 bei Aldi Nord, Aldi Süd, Lidl, Rewe und Edeka in Bayern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt erhoben. Die gesundheitlichen Effekte wurden anhand zweier unabhängiger wissenschaftlicher Modellierungsansätze (Springmann et al.; Seidel et al.) berechnet. Die quantitative Analyse wurde durch Hintergrundgespräche mit Experten des Lebensmittelsystems sowie Kommentaren von ProVeg, der Verbraucher Initiative, der Albert Schweitzer Stiftung, dem Netzwerk Ernährungsräte und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband ergänzt.

Über Madre Brava

Madre Brava ist eine internationale Klima-Advocacy-Organisation. Wir setzen uns für eine Welt ein, in der alle Menschen Zugang zu 100 % nachhaltiger, gesunder und bezahlbarer Ernährung haben. Unsere Mission ist es, Menschen, Tiere und den Planeten zu schützen – durch einen mutigen Wandel hin zu mehr pflanzlicher Ernährung.

Über PATOS

PATOS ist eine wissenschaftsbasierte Nachhaltigkeitsberatung. Von Dr. Amelie Michalke und Dr. Sandra Köhler gegründet, unterstützt PATOS Unternehmen, NGOs und Forschungseinrichtungen dabei, Umwelt- und Sozialwirkungen mess- und kommunizierbar zu machen. Methodisch liegt der Schwerpunkt auf Life Cycle Assessment (LCA), True Cost Accounting (TCA) und Gesundheitskostenberechnungen. PATOS verbindet dabei wissenschaftliche Tiefe mit praxisnaher Umsetzung und hat unter anderem im EU-Forschungsprojekt PLAN'EAT True-Cost-Analysen durchgeführt. Über den Verein Mehr.Wert e.V. sowie die True Cost Alliance engagiert sich PATOS zudem für den branchenübergreifenden Wissensaustausch rund um nachhaltige Wirtschaft.

Pressekontakt

Florian Wall
Associate Director Germany, Madre Brava

Telefon: +49 157 7890 3349

E-Mail: florian@madrebrava.org

[Studie, Methodikteil, Grafiken und Bildmaterial zum Download](#)