

Bruno Peter Hennek

## **Dummheit geht durch den Magen, oder wie man es anders machen kann!**

Konventionelle Nahrungsmittel sind angereichert mit Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern, Pestiziden, Antibiotika und Wachstumsförderern. Menschen die sich vorwiegend davon ernähren, verlieren die Geschmackssensibilität für natürliche, frische und damit auch gesündere Lebensmittel. Unverträglichkeitsreaktionen unterschiedlichster Art, die nichts mit Allergien im herkömmlichen Sinne zu tun haben, sind die Folgen. Menschen, die solche Nahrungsmittel zu sich nehmen, zeigen Erkrankungssymptome vom Kopfschmerz über angeschwollene und rote Gesichter, bis zur Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Kinder reagieren auf bestimmte Nahrungsmittelzusatzstoffe nicht selten mit Aggressivität gegenüber ihren Eltern und Erziehern. Der Grat noch verträglicher Nahrungsmittel wird immer schmaler und schmaler...

Konventionelle Landwirtschaft zerstört produktionsbedingt die Böden, das Fundament für unsere Ernährung.

Lebensmittel aus konventioneller Landwirtschaft sind mit Rückständen belastet!

### *Impuls-Beitrag*

Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Intelligenz und Psyche ist bislang noch kaum erforscht. Erst seit kurzem wenden sich die Hirnforscher der Frage zu, wie sich unsere ganz normale Nahrung auf Intelligenz und Psyche auswirkt. Der Befund ist erschreckend: Die industrielle Nahrungsproduktion hat den Lebensmitteln viele Nährstoffe ausgetrieben, die für das menschliche Gehirn lebenswichtig sind, und an ihrer Stelle Chemikalien eingebaut, die ihm schaden. Darunter leidet die Denkfähigkeit, die Intelligenz geht messbar zurück. Mangels angemessener Nahrung droht sich die Evolution des Gehirns umzukehren! Vor allem aber bringen die Forscher die Zunahme degenerativer Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer unmittelbar in Verbindung mit der Qualität unseres Essens. Schon im Kindergartenalter und in der Schule beginnt die Entwicklung: Ein Viertel der deutschen Kinder zwischen dreieinhalb und vier Jahren hinkt bei der Sprachentwicklung hinterher. Jeder fünfte Erstklässler zeigt Sprach- und Stimmstörungen. Viele Schulkinder wollen oder können nicht lernen, sind unaufmerksam und hyperaktiv – und häufig entstehen diese Störungen durch Chemikalien im Essen, von denen Kinder nach neuesten Erkenntnissen weit mehr zu sich nehmen, als gut für sie ist. Aber unsere Ernährung beeinflusst nicht nur langfristig die geistige Leistungsfähigkeit. Sie wirkt sich auch kurzfristig auf Gefühl und Verstand aus. Obwohl man bis vor kurzem für völlig abwegig hielt, dass die Hirnchemie durch das Essen schnell und nachhaltig verändert werden kann, ist nun das Gegenteil nachgewiesen worden: das Gehirn reagiert besonders sensibel auf Stoffe in der Nahrung. Schon die Zusammensetzung einer einzigen Mahlzeit kann seine Funktion erheblich beeinflussen. Dazu kommt, dass sich unsere Ernährungsgewohnheiten grundlegend verändert haben. Zusatzstoffe im Essen wie Zitronensäure, Glutamat oder Aspartam die wir heute in großen Mengen zu uns nehmen, bergen enorme Risiken für das Gehirn, die uns kaum noch bewusst sind.

Literaturtipp dazu:

Hans-Ulrich Grimm

Die Ernährungslüge

Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt

Verlag Droemer Knauer, München 2003

Euro 19,90

**Es gibt aber intelligentere Lösungen sich mit wertvollen Lebens-Mitteln aus kontrolliert biologischen Anbau zu ernähren!**

## Die Hofläden von Demeter und Bioland



Biobauern dieser Verbände haben auch eine geistige Wende in Kopf und Herz vollzogen. Sie haben unser Vertrauen durch ehrliche Arbeit verdient.

### Kulinarische Intelligenz

Ein Ausweg aus dieser Missere der konventionellen Nahrungsmittel, sind Lebensmittel (Mittel zum Leben!) aus kontrolliert biologisch-dynamischen Anbau, die auch in weiteren Verarbeitungsprozessen nicht degeneriert werden. Lebensmittel die z.B. nach den Richtlinien der Verbände **Demeter**, **Bioland** oder **ANOG** hergestellt werden, sie sind als **Bio-Lebensmittel** gekennzeichnet.

Wir selbst kaufen regional in **Hofläden von Demeter und Bioland** Landwirten ein. Biobauern dieser Verbände haben auch eine geistige Wende in Kopf und Herz vollzogen. Sie haben unser Vertrauen durch ehrliche Arbeit verdient. Ganz nebenbei sind Biofelder durch neue Lebensräume für Vögel, Frösche, Echsen, Regenwürmer, Marienkäfer und Wildbienen mit neuer Lebensfreude erfüllt worden. Die singenden Stimmen der Natur und der Duft von Wildkräutern und Blumen regen so wieder unsere Sinne für die Schönheiten der Natur und Schöpfung an...

### Beispiel: Biolandhof der Familie Bieber

Die Biebers steckten vor einigen Jahren gut eine halbe Million Euro in den Bau von artgerechten Stallungen und einen neuen Hofladen in Kürnach. In den Ställen mit großzügigem Auslauf fühlen sich die 14 Kühe und 22 Kälber sichtbar wohl.

“Seitdem Sie nicht mehr angebunden sind und sich frei bewegen können, wachsen die Kühe schneller, bei gleicher Zufütterung“ staunt Bieber nicht schlecht. Noch verwunderlicher sind seine zehn Schweine. Sie halten Ihre Stallungen unaufgefordert kotfrei und verrichten Ihr Geschäft vorzugsweise im Auslauf unter freiem Himmel. Dadurch erspart sich Bioland-Landwirt Bieber Arbeit und Stroh - wunderliche Zustände in einem seit über zwölf Jahren ökologisch geführten Mischbetrieb für Getreide-, Kartoffel- und Gemüseanbau.

**„Mit der Giftspritze macht man die Böden kaputt...“, so Bieber.** Dieses Gerät steht bei den Biebers allerdings schon lange nicht mehr auf dem Hof ...

Auf dem 5000 Quadratmeter großen Hof werden neben Naturkost, Milch, Käse, Brot und Gemüse auch Fleisch aus eigener Herstellung verkauft. Etwa 80% der Produkte werden im schönen eigenen Hofladen vermarktet.

Frau Bieber bezieht für Ihren Hofladen noch weitere Produkte aus dem Bioland-Verband, z.B. Nudeln, Schokolade, Käse und Obst. Die ökologisch orientierte Hausfrau findet hier alles für den gesunden Tisch.

**Fam. Bieber mit Hofladen, 97273 Kürnach, Semmelstr. 31**

### **Beispiel: Demeterhof der Familie Friedrich**

Auf sechs Hektar baut Friedrich Biokraut an - für Unterpleichfeld etwas Einmaliges. Es wird überhaupt nicht gedüngt und regelmäßig von anerkannten Prüfstellen überwacht. Die guten Lössböden mit ihren hervorragenden Wasserspeicherqualitäten werden als „Nährstoff-Fabrik,“ genutzt.

**Auf Spritzmittel wird verzichtet, damit nichts zerstört wird.** Wichtig ist dabei, dem Boden vor dem Pflanzen eine Grundbrache zu lassen und ihm dann über Leguminopflanzen wie Erbsen Nährstoffe zuzuführen. Zur Bodenschonung bringt Friedrich auch niemals früher als nach fünf Jahren die gleiche Frucht aufs Feld.

Bio-Schnitzel kosten per Kilo ca. 13 Euro, aus konventionellen Betrieben dagegen nur 7 Euro.

Das konventionelle Fleisch ist nur deshalb so billig, weil die Hersteller nicht für produktionsbedingte Umweltschäden zahlen müssen.

Würde man das berücksichtigen, dann wäre ein Bio-Schnitzel nur noch 14% teurer!

Gegen Krautschädlinge ist er in den ersten Jahren mit Schmierseife vorgegangen. Durch Wildkräuter im Feld sowie Pflanzen und Hecken am Feldrand vermehren sich die Nützlinge wie Marienkäfer, Florfliege und Vögel aber so, daß sie ihm die Arbeit abnehmen. Auch mehrere Reihen Selleriepflanzen im Krautfeld halten bestimmte Schädlinge, die sich vom Selleriegeruch abschrecken lassen, fern.

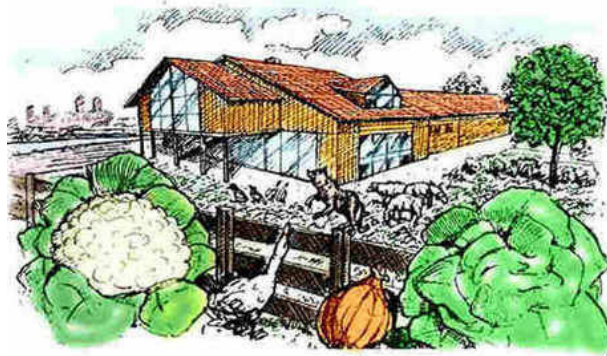
Nach dem Säen im April fährt Friedrich bis Ende September mit einer Hackmaschine fünf mal zwischen den Reihen durch. Zwischen den Pflanzen muss allerdings Friedrich mit seiner Familie und Helfern noch mindestens zweimal per Hand hacken.

Von der hohen Qualität, auch der übrigen Hofprodukte, kann sich jeder im eigenen Hofladen an der Hauptstraße überzeugen. Dieser Hofladen ist eigentlich schon mit einem größeren Lebensmittelmarkt zu vergleichen, hier findet die Hausfrau alles für den Tisch und immer aus kontrolliert biologischen Anbau. Friedrich's bieten Ihre Produkte auch z.B. am Wochenmarkt, jeden ersten Samstag im Monat auf dem Patriziergelände in Würzburg und jeden Freitag an der Mainlände in Veitshöchheim an. Seit dem Jahre 2003 haben Friedrichs zusammen mit der Vollkornbeckerei (Bio-Getriede!) einen gemeinsamen Laden in Würzburg in der Semmelstrasse eingerichtet in dem neben brot- und Bachwaren auch Fleischprodukte von der Hofmetzgerei der Friedrichs angeboten werden.

„Jahreszeiten“, Fam. Friedrich, Hauptstrasse 14, 97294 Unterpleichfeld

### **Beispiel: Demetergärtnerei Veit Plietz**

Jede Woche frisches Gemüse frei Haus liefert Veit Plietz aus Schwarzach an. Die „ABOKISTE“ ist ein Schlager geworden. Mit einer Tour können so viele Familien mit Gemüse, Obst, Käsetüte, Kartoffeln, Eier, Roggen-Vollkornbrot, Sonnenblumen-Brot versorgt werden.



Ganz nebenbei sind Biofelder durch neue Lebensräume für Vögel, Frösche, Echsen, Regenwürmer, Marienkäfer und Wildbienen mit neuer Lebensfreude erfüllt worden. Die singenden Stimmen der Natur und der Duft von Wildkräutern und Blumen regen so wieder unsere Sinne für die Schönheiten der Natur und Schöpfung an...

Alles ist aus ökologischem Anbau, Gemüse, Salate und Brot vorwiegend aus der eigenen Demeter-Gärtnerei. Der ökologische Anbau fördert und erhält die Fruchtbarkeit und Gesundheit des Bodens und bringt besonders gesunde und schmackhafte Lebensmittel hervor, so Plietz. Es ist aktiver Umweltschutz, denn es werden keine synthetischen Dünger oder chemische Pflanzenschutzmittel verwendet.

Der Lieferservice versorgt auf einer Fahrtstrecke von 100 km 150 Haushalte, diese müssten zusammen 1500 km zurücklegen um einzeln einzukaufen. Auch die Warenverteilung ist somit praktizierter Umweltschutz, die Ökobilanz stimmt. Mittlerweile setzt Plietz über 600 ABOKISTEN wöchentlich ab.

Eine Vollwertige Ernährung mit Lebensmitteln aus ökologischem Anbau stärkt die Abwehrkräfte und beugt vielen Krankheiten vor. Vor allem - sie schmeckt!

„Ökokiste Schwarzach“, <http://www.oekokiste-schwarzach.de/>

## Der Supermarkt mit 12 bis 25% zertifizierten Öko-Lebens-Mitteln incl. Metzgerei und Bäckerei



### Ökulinarisches aus dem Supermarkt von tegut... - "Besser iss Bio"

Jeder soll sich Bio-Lebensmittel leisten können...

Als Bio-Pionier in den Supermarktketten hat sich tegut... mit der Zentrale aus Fulda einen Namen gemacht als ein Einkaufsparadies für alle, die nach ökologisch erzeugten Lebens-Mitteln suchen in Hessen, Thüringen, Franken und Niedersachsen. Von den 20.000 bis 30.000 Artikeln, die in diesen Supermärkten zu finden sind, entsprechen im Schnitt 12% der Öko-Zertifizierung, in Einzelmärkten sogar bis zu 25%. Mit ca. 7500 Mitarbeitern setzte das Unternehmen im Jahre 2000 ca. 1,9 Milliarden DM um.

Das von Theo Gutberlet in der zweiten Generation geleitete Unternehmen tegut... will für jedes konventionelle Produkt eine Alternative anbieten. Dafür zuständig sind auch die eigens hierfür gegründeten Unternehmen „alnatura Lebensmittel, Baby- und Kindernahrung, und Cotton People organic Naturtextilien“, „kff-Bio Fleischprodukte“ und die „herzberger Bäckerei“. Die Firmenkonstruktion tegut... wird von zwei Stiftungen kontrolliert, die eine sichert die Führung des Unternehmens und die andere sorgt für gemeinnützige Verwendung des Unternehmenseinkommens.

Die Herzberger-Bäckerei auf dem tegut...-Gelände in Fulda verwendet Mineralwasser aus einem eigenen 270m tief gebohrten Brunnen, dessen Wasser auf einem ca. 12m hohen Turm geführt wird, dort über 40 Granitplatten fällt und im unteren Bereich über eine kürzere Strecke levitiert wird bevor die Speichertanks der Bäckerei gefüllt werden. So wird das Brot mit diesem Wasser konserviert und ohne Zusatzmittel hergestellt und es schmeckt trotzdem ganz ausgezeichnet. 32 Bäcker aus der Umgebung konnten kein Brot mehr lediglich mit Sauerteigzusatz, Wasser, Meersalz und ökologisch biodynamisch hergestellten Getreide mehr herstellen.

Jeder kann, wenn er will heute zertifizierte Bio-Lebensmittel einkaufen. Wenn er seine Ernährung auf weniger Fleischprodukte umstellt, dann wird es auch nicht teurer!

Außer tegut, bieten auch andere Märkte schon zum Teil zertifizierte Bio-Lebens-Mittel an.

Man muss nur sehen und handeln wollen!

Eine Vorreiterrolle hat tegut... auch bei Warenpräsentation und Kundenleitsystem. Für Kunden soll sich der Einkauf angenehm und vielseitig gestalten. So sind die Lebensmittel in einem tegut...Markt nach der Reihenfolge des Tagesablaufes übersichtlich angeordnet: Am Anfang steht der Frühstücksbereich, gefolgt von den Lebensmitteln für Mittag und Abend. Den Abschluss bildet der Bereich der "Belohnungen" - z. B. Süßigkeiten und Getränke. Hier lagern für den Weinliebhaber im attraktiven Holzregal auch edle Weine aus aller Welt. Darüber hinaus hilft das tegut... ABC, den täglichen Einkauf durch ein farbiges Leitsystem für bestimmte Produktgruppen zu erleichtern:

Mit **A** auf einem blauen Punkt werden die "Absolut-günstige-Artikel" angeboten, jederzeit identisch mit den Preisen vom Wettbewerber Aldi.

Mit **B** auf einem grünen Punkt werden **zertifizierte und kontrollierte Bio-Produkte** gekennzeichnet.

Mit **C** auf einem roten Punkt werden Comfort-Artikeln (Convenience-Erzeugnissen) gekennzeichnet.

In Kürze kommt die Kennzeichnung **D** dazu für Diabetiker-Produkte. Für diejenigen, die Märkte von tegut... nicht erreichen können wird schon seit dem Jahre 2000 der Bio-Shop im Internet angeboten.

Soviel über Bio-Einkaufsmöglichkeiten im Supermarkt am Beispiel von tegut... Wenn auch tegut... die Vorreiterrolle übernommen hat, so ist in den letzten beiden Jahren zu beobachten, dass auch andere Supermarktketten zwar langsam aber stetig mit dem Bio-Produkten nachziehen.

Gegnern der Bio-Kost, die mit Hinweis auf hohe Preise ein solch wertvolles Produkt aus ökologischer und biodynamischer Bewirtschaftung ablehnen, wird langsam der Nährboden entzogen.

*Ein Besuch mit der "Deutschen Gesellschaft für Umwelt- und Humantoxikologie e.V." in der ich als Laie und Betroffenenvertreter im Vorstand tätig bin, Ende Juli 2004 bei tegut... in Fulda, hat mich erneut bestärkt das vorhandene Wissen (niemand sollte glauben, es wäre eine Einbildung von mir, ich verfüge über alle sachlichen und wissenschaftlichen Quellen, die bei mir eingesehen werden können...) mit meinen bescheidenen Mitteln in der Öffentlichkeit zu verbreiten.*

Internet-Adresse: <http://www.tegut.de>

## Fazit

Die Bioland- und Demeter-Hofläden sind es vor vielen Jahren gewesen, die uns in einer schwierigen Zeit mit einer Entlastung von Pestiziden, Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern, Antibiotika und Wachstumsförderern geholfen haben, schon lange vor der BSE-Krise (24.11.2000). Sie haben mit ihren guten Produkten unsere „Lebensbatterie“ mit dringend notwendigen Energie aufgeladen.

Wir sind diesen Landwirten und Biobauern, die mit einer geistigen Wende in Kopf und Herz zur ökologisch-biologischen Landwirtschaft zurückgefunden haben, heute noch dankbar und weiter treue Kunden dort.

Würzburg, 17.11.2004  
Bruno Peter Hennek