

## Umweltbedingte Erkrankung und Ernährung

### Weniger ist mehr!

Ein einschneidendes Ereignis veränderte grundlegend unser Leben im Jahre 1989. Meine Familie und ich wurden durch die Anwendung des Holzschutzmittels Xyladecor beim Hausbau 1976 zum Teil schwer krank. Eine gründliche Haussanierung – Entfernung aller Holzdecken und kontaminierten Gegenstände konnten die Gesundheitsstörungen lindern. Mein Umweltmediziner riet immer wieder zu einer Ernährung aus kontrolliert biologischem Anbau.

Diesen Rat nahm ich nicht sofort ernst.

Bedingt durch meine Berufsausbildung (Diätassistentin), legte ich zwar schon immer Wert auf eine gesunde Ernährung. In den 60er und 70er Jahren wusste man noch nichts von kbA, Pestizide in der Nahrung kannte man nicht, bzw. sie wurden nicht ernst genommen oder als unvermeidlich hingenommen. Ich lernte von meiner Mutter noch richtig zu kochen, dafür wurde viel Zeit aufgewandt. Fertiggerichte kamen nicht auf den Tisch.

Ende der 80er Jahre standen in meiner Küche eine Getreidemühle und viele Vollwertkochbücher, aber auch ein Mikrowellengerät. Die allmählich immer mehr werdenden Lebensmittelskandale führten dazu, dass ich **Lebens-Mittel**, wie Brot, Nudel und sogar Wurst oft selbst herstellte.

Alle Zutaten bezog ich damals noch aus dem Supermarkt. Es gab wenig Bioläden und ökologisch arbeitende Bauern. Außerdem war ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht bereit, für Lebensmittel mehr zu zahlen.

Erst Anfang 1990 (die Sanierung unseres Hauses war abgeschlossen) als mir ein sehr unangenehmer Geruch in der Obst und Gemüseabteilung des Supermarktes auffiel. Zwischen den Reihen mit Wasch- Putz- und Kosmetikartikeln überfiel mich Schwindel, beim Anblick der übervollen Fleisch- und Wursttheke wurde mir schlecht, selbst der Lärm, die vielen Menschen und das Warten an der Kasse wurden immer unangenehmer für mich.

Da ich aber der Meinung bin, dass Einkaufen Spaß machen soll, sah ich mich nach Alternativen um. Durch einen Zeitungsartikel über einen **Biolandhof**, wagte ich den Sprung aufs Land in die Hofläden der Biobauern. Das Angebot war zu diesem Zeitpunkt nicht sehr reichhaltig: Kartoffel, Getreide, Nudel, Eier....die Läden waren klein und wenig ansprechend, was sich im Laufe der Jahre änderte. Aber die heimischen Kartoffel des Demeterlandwirtes schmeckten viel besser als die holländischen Knollen.

Zu dieser Zeit hörte ich von einer Allergie- und Umweltklinik in Inzell. Ich bat meinen Arzt um eine Überweisung, da ich mit meinem Gesundheitszustand immer noch nicht zufrieden war. In der Klinik wurde zu 100% mit Erzeugnissen aus kbA gekocht. Die Patienten wurden in einer klinikeigenen Küche geschult über ökologischen Landbau, Vollwertkost und Rotationsernährung.

Umfangreiche Tests brachten jede Menge Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel an den Tag, von denen ich bisher keine Ahnung hatte, die aber meine Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen oder Müdigkeit verursachten. Alleine durch Weglassen bestimmter Getreidearten und Milchprodukte und eine Rotationsernährung (bestimmte Lebensmittelfamilien werden nur jeden 4. Tag gegessen) konnte das Immunsystem gestärkt werden, ich fühlte mich leistungsfähiger. Zuhause, nach den Klinikaufenthalt ging ich, Zitat meines Arztes, „einmal mit dem Arm durch den Kühlschrank“, aber auch durch den Vorratsschrank, **und Dr.Oetker und Co, weißer Zucker und Weißmehl samt Mikrowelle gab es nicht mehr.**

„Wirkliche Sicherheit ist nur bei Bio-Produkten gewährleistet!“

Die Patienten wurden in einer klinikeigenen Küche geschult über ökologischen Landbau, Vollwertkost und Rotationsernährung. Umfangreiche Tests brachten jede Menge Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel an den Tag, von denen ich bisher keine Ahnung hatte, die aber meine Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen oder Müdigkeit verursachten.

Von unseren alten Büchern mussten wir uns wegen der starken PCP- und Lindanbelastung trennen. Neue Bücher über chemische Belastung in Umwelt und Ernährung füllten bald die Regale.

Im Laufe der Zeit spürten wir auch den Unterschied zwischen einer vollwertigen Ernährung aus kontrolliert biologischem Anbau und konventioneller Ernährung. Es traten immer häufiger Beschwerden nach dem Genuss von Supermarktnahrung auf z. B. erhöhter Puls, Kopfschmerzen, Gesichtsrötung, Übelkeit aber auch heftige Stimmungsschwankungen. Die **Lebens-Mittel** vom Biolandbauern konnten wir ohne Reue genießen. Auch benötigen wir keine E-Nummernliste, **Bio-Lebens-Mittel** sind frei von Zusatzstoffen.

### Es galt aus der Umwelterkrankung MCS zu lernen.

Der Bioeinkauf wurde in Laufe der Jahre einfacher: immer mehr Landwirte stellten ihren Betrieb um und wirtschafteten nach den Richtlinien von Bioland-, Demeter- oder Naturlandverbänden. In der Stadt entstanden einige Naturkostläden, sogar ein Bio-Supermarkt. Seit mehreren Jahren beliefert uns ein Demetergärtner jede Woche mit einer gut sortierten Obst und Gemüsebox, auf die wir nicht mehr verzichten möchten. Viele Bioläden bieten einen Lieferservice an. Ein rauchfreies Restaurant mit vollwertigen Gerichten in der Nähe von Würzburg ist entstanden, so dass auch Ausgehen wieder Spaß macht. Ernährung aus kontrolliert biologischen Anbau hilft den Schadstoffpegel zu senken und ist eine schnelle, machbare und erfolgreiche Maßnahme in der Behandlung einer Umwelterkrankung. Allen die das möglich machten gilt unser Dank.

Sicher verlangt der Demeterlandwirt mehr als der Discounter. Aber kurzer Blick über den Tellerrand zeigt, der Bioland-/Demeter-Landwirt schont mit seiner Anbauweise die Natur, aber auch unserer Gesundheit. Das sollte doch ein paar Euro mehr wert sein. Da ich auch häufig beim Aufenthalt in der Natur durch die Chemieeinsätze der konventionellen Landwirte und Winzer gesundheitliche Probleme bekam, kommen auf diese Art und Weise hergestellten Lebensmittel nicht mehr auf den Tisch. Immer mehr wurde uns bewusst, Umweltschutz fängt im Kleinen an, im Einkaufskorb jedes einzelnen. Wenn jeder vor seiner eigenen Türe kehrt ist überall gekehrt.

Wir verzehren weniger Fleisch- und Wurstwaren. Vollwertige Ernährung, so stellen wir fest, macht langanhaltend satt, Genussmittel sind selten geworden. Unser gesamtes Konsumverhalten, nicht nur was Ernährung betrifft, hat sich geändert zu: **weniger ist mehr!**

Zum Schluss ein Zitat eines Biolandbauern:

**„Wir sind verhaftet in der Welt und können sie auf Dauer nur retten, wenn wir uns in ihre Abläufe eingliedern“.**

Quelle: „Zeitschrift für Umweltmedizin“ Ausgabe 6/00 auf Seite 376

### Spaß beim Ausgehen mit Bio-Lebens-Mitteln:

Neues entdecken  
und Umdenken  
praktizieren!

Zur  
**Holzmühle**  
GASTHAUS

[Holzmühle 1, 97280 Remlingen](#)



[Gartenstadtstr. 37, 97424 Schweinfurt](#)

**DER HUMMELHOF**

[Hummelhof 1, 97514 Oberaurach](#)

[„Wirtshaus zum Herrmannsdorfer Schweinsbräu“, 85625 Glonn](#)



Demeterlandwirt Karl Friedrich: „Gesunde Böden, gesunde Tiere, gesunde Menschen!“

Stickstoffbällchen an der Pflanze von der Natur gebildet!

„Jahreszeiten“, Hauptstr. 14,  
97294 Unterpleichfeld, Tel.  
09367/2485, Naturkostladen im  
Bauernhof und Semmelstraße  
33, 97070 Würzburg, Tel.  
0931/3292658 (Biometzgerei)