

Ausbrecher aus Gesundheitsgründen

Ernst Erb hatte eine schöne Karriere hingelegt. 1978 war der gelernte Revisor Inhaber und Chef einer innovativen, florierenden Informatikfirma. Die Zukunft sah rosig aus. Dann, aus heiterem Himmel, der Schock für den Unternehmer und Familienvater. Ärzte diagnostizierten eine Krebserkrankung. Die prognostizierte Lebenserwartung lag bei zweieinhalb Jahren. In dieser schwierigen Situation entschied sich Ernst Erb, damals 41 Jahre jung, gegen die Schulmedizin – und mutierte quasi über Nacht zum veganen Rohköstler. «Ich sah darin nicht weniger Hoffnung als in einer Operation und Chemotherapie». Schliesslich gewann er den Kampf gegen das Mantelzell-Lymphom. Ein Wunder? Vielleicht. Von Nachahmung will der gebürtige Basler jedoch ausdrücklich abraten.

Nach diesem einschneidenden Erlebnis befasste sich Ernst Erb mit den natürlichen Lebensgrundlagen von Mensch und Tier und zog Konsequenzen. In Teneriffa baute er einen Bio-Agrarbetrieb für Avocados und Bananen; dazu kamen 75 Kühe für den Dünger. Obwohl es gut lief, zog er nach zwanzig Jahren die Reissleine.

Die Massnahmen zur Schaffung eines tiergerechten Umfeldes hatten nach seinen Vorstellungen zu wenig gebracht.

Zurück in der Schweiz nahm Ernst Erb ein letztes grosses Projekt in Angriff. 2014 gründete er die «Stiftung Gesundheit und Ernährung Schweiz». Sie will Menschen dazu bewegen, eigene Lebens- und Ernährungsweisen zu hinterfragen und schliesslich zu ändern. Wichtigstes Instrument dafür ist eine nicht-kommerzielle digitale Plattform mit einem fundierten Informations- und Bildungsangebot in fünf Sprachen. Die derzeitige, manchmal aufgeheizte Diskussion um Für und Wider vegane Ernährung verfolgt Ernst Erb zuhause in Meggen/LU eher amüsiert. «Manches klingt so, als hätte es Veganer vorher gar nie gegeben. Und mit der Diffamierung von Nicht-Veganern gewinnt man nichts». Nötig sei, sachliche Aufklärung aus unabhängigen Quellen bewusst zu machen, dass jeder die eigene Gesundheit durch richtige Ernährung positiv beeinflussen könne. Lebender Beweis dafür ist der Entwickler eines speziellen Müeslis selber. Mittlerweile 82 Jahre alt, arbeitet



Ernst Erb täglich immer noch um die zehn Stunden. Er joggt, geht in die Berge und hält sich weiterhin an vegane Rohkost. Denn dafür sei der Mensch ja gemacht. *Roland Spengler*

www.diet-health.info

Wegweisend: Tschechische Supermärkte dürfen Lebensmittel nicht mehr wegwerfen

Tschechische Supermärkte von mehr als 400 Quadratmetern Verkaufsfläche müssen unverkaufte Lebensmittel an eine «Lebensmittelbank» spenden. Dies verlangt ein Gesetz, das am 1. Januar in Kraft getreten ist, nachdem eine Beschwerde vom Verfassungsgericht abgelehnt wurde. In den ersten Wochen gerieten die Lebensmittelbanken wegen Personalmangels in Schwierigkeiten, weshalb sie jetzt von der Regierung gefördert werden sollen. Zuletzt wurden in Tschechien von den Einzelhandelsketten 80 kg Lebensmittel pro Person und Jahr weggeworfen.

In Frankreich will ein ähnliches Gesetz die Lebensmittelverschwendung bis 2025 halbieren. In Deutschland ist das «Containern», die

Rettung von Lebensmitteln aus den Abfallcontainern der Supermärkte, verboten. Gegen zwei Food-Aktivistinnen läuft ein Verfahren. Sie wurden wegen «schweren Diebstahls» angeklagt.

Foodwaste Schweiz schätzt den Lebensmittelverlust auf 2 Mio. Tonnen jährlich, die Hälfte davon in der Gastronomie und den privaten Haushalten. Pro Kopf sind dies unglaubliche 235 kg. Eine Standesinitiative des Kantons Solothurn für die Festlegung verbindlicher Ziele zur Vermeidung von Lebensmittelverlusten wurde 2017 bzw. 2018 von National- und Ständerat abgelehnt. *Red.*

Ökolandbau kann besser werden

Der ökologische Landbau hat eindeutige Vorteile: Er schützt das Grundwasser, fördert die Artenvielfalt und verhindert die Bodenerosion. Beim Tierschutz und beim Klimaschutz schneidet er im Vergleich mit anderen Anbaumethoden aber nicht zwangsläufig besser ab. Dies zeigt eine Meta-Studie des staatlichen Thünen-Instituts in Braunschweig, in der 528 wissenschaftliche Veröffentlichungen ausgewertet wurden. Besonders deutlich sind die Vorteile bei der Bodenfruchtbarkeit und der Artenvielfalt.

Beim Tierwohl deuten sich Vorteile der ökologischen Tierhaltung bezüglich Verhalten und Emotionen an. Bei der Tiergesundheit sind allerdings keine grundlegenden Unterschiede festzustellen; das Management scheint hier entscheidender zu sein als die Wirtschaftsweise. *Red.*

Thünen Report 65: www.thuenen.de

Welch ein Erfolg: Das «Copenhagen Organic Project»



Im Jahr 2001 setzte sich die Stadt Kopenhagen das Ziel, dass spätestens 2020 die 60 000 Mahlzeiten, die in den 900 Kantinen der Stadt täglich ausgegeben werden, zu 90 Prozent aus Bio-Lebensmitteln zubereitet werden. Die Übung ist schneller als erwartet gelungen.

Die Bilanz ist grossartig: Es ist eine überwältigende «Win-win-win-Strategie». Alle profitieren: die Umwelt, die Region, die Gesundheit, die Mitarbeiter in Küchen und Kantinen, ihre Gäste und die Beschäftigungsstatistik.

Der Erfolg ist sowohl der Entschlossenheit der Stadt also auch der exzellenten Arbeit des «House of Food» zu verdanken; dazu kommt der ganzheitliche Beratungsansatz, der dort entwickelt wurde. Köche, Ernährungsberater, Psychologen und Kommunikationsexperten arbeiten im «Madhus» zusammen.

2001 war die Ausgangslage schlecht. Der Bio-Anteil lag bei null Prozent. In den Küchen arbeiteten Hilfskräfte, die das Kochen nicht gelernt hatten. Vorgekochte Mahlzeiten wurden in Grossgebänden eingekauft, aufgewärmt und verteilt. Die Kantinenmitarbeiter waren weder stolz auf ihre Arbeit, noch verstanden sie sich als Gastgeber oder benahmen sich wie solche. Das Essen schmeckte nicht, und der Ruf der Kantinen war miserabel.

Dass Kopenhagens Kantinen inzwischen für ihr gutes, kostengünstiges und gesundes Essen

geliebt werden, liegt nicht in erster Linie daran, dass die Zutaten «bio» sind. Das verdanken sie in erster Linie der Tatsache, dass es dort besonders gut schmeckt. Wie war das möglich?

Ganz einfach: Wo früher nur der Inhalt von Eimern und Plastikgefässen aufgewärmt oder weiterverarbeitet wurde, arbeitet heute qualifiziertes Küchenpersonal, das möglichst viel selber macht.

Begonnen wurde mit der Ernährungswende in Kindergärten und Seniorenheimen: Dort, wo gesundes Essen besonders wichtig ist. Inzwischen wurden alle 900 Kantinen, Heimküchen, Schul- und Hortküchen einbezogen, und sie lernen ständig dazu. Sie backen Brote, machen Joghurt, kaufen regional und saisonal ein, und sie beziehen in Schulen und Kindergärten ihre kleinen Gäste in das Küchengeschehen mit ein. Das House of Food unterstützt sie mit Essensplänen, Gemeinschaftseinkäufen, schult und berät.

Als «beste Lösung» gelten Küchen mit einer kompletten Ausstattung und zwei Köchinnen, die jeden Tag eine kleine Gruppe Kinder in die Zubereitung des Essens miteinbeziehen. Zweitbeste Lösung sind Küchen, die nur zu 75 % Bio-Lebensmittel verarbeiten (Ziel 95 %), nur einen Koch haben und Essen zubereiten, das zum Teil andernorts gekocht wurde. Grundlebensmittel wie Fisch, Kartoffeln, Reis oder Spaghetti müssen allerdings vor Ort frisch zubereitet werden.

Christine Ax

Fotos: House of Food, Kopenhagen

**Der Umwelt
zuliebe palmölfrei.**

**Jetzt Gratismuster
bestellen und testen,
auf bimbosan.ch oder
unter 032 639 14 44**

Bimbosan ist gut für Ihr Baby – und die Umwelt. So stellen wir alle Classic-, Super-Premium-, sowie Bio-Milchen und Bio-Milchbreie ohne Palmöl her. Das schont den Regenwald und freut die Tiere. Mehr unter bimbosan.ch/palmoel

Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

Bauen für eine lange Zukunft

In Nänikon entsteht die erste Strohballenhaus-Siedlung der Schweiz. Über Generationen entstand beim Patisseriehersteller Bombasei AG eine Tradition. Sie war geprägt von Offenheit, Weit- und Umsicht sowie Treue zur Qualität. Diese Werte legen nun den Grundstein für die Siedlung «Im Vogelsang». Inmitten des alten Baumbestands wird ein Quartier erschaffen, in dem alle Generationen vertreten sind: Familien, Paare, Senioren und Alleinstehende finden hier attraktiven Wohnraum.

Die durch den modernen Holzmodulbau geprägte, einmalige Architektur und die durchdacht gestaltete Umgebung bieten gute Möglichkeiten für zwischenmenschliche Kontakte. «Bauen für die Zukunft» lautet das Motto der Strohballensiedlung und steht im Wesentlichen für die nachhaltige Bauweise sowie den Einsatz von natürlichen Materialien wie Stroh, Holz, Lehm und Kalk. Die Überbauung besteht aus drei Baukörpern, welche einen vielseitigen Wohnungsmix vom Studio über 4 1/2-Zimmer-Wohnungen bis hin zu Reiheneinfamilienhäusern aufweisen. Jede Wohnung und jedes Haus geniesst eine wunderschöne Aussicht ins Grüne sowie Morgen- oder Abendsonne. Die grosszügigen Aussenbereiche laden zum Verweilen und Geniessen ein.

Die Häuser sind im 2. OG mit einem Sonnen- deck verbunden, dessen Stützpfosten im Erdgeschoss an einen Wald erinnern und im Herzen der Überbauung einen geschützten Begegnungsraum für die Bewohner bilden. Der alte Baumbestand, der sich hervorragend in die Umgebungsplanung der Überbauung Bombasei einfügt, sorgt für ein ruhiges Klima und bietet diverse Rückzugsmöglichkeiten, um im Grünen die Seele baumeln zu lassen. Sei es auf einer gemütlichen Bank unter den Bäumen oder am Brunnen, gefertigt aus einem alten Baumstamm vom Areal.



Die Häuser sind im 2. OG mit einem Sonnen- deck verbunden, dessen Stützpfosten im Erdgeschoss an einen Wald erinnern und im Herzen der Überbauung einen geschützten Begegnungsraum für die Bewohner bilden. Der alte Baumbestand, der sich hervorragend in die Umgebungsplanung der Überbauung Bombasei einfügt, sorgt für ein ruhiges Klima und bietet diverse Rückzugsmöglichkeiten, um im Grünen die Seele baumeln zu lassen. Sei es auf einer gemütlichen Bank unter den Bäumen oder am Brunnen, gefertigt aus einem alten Baumstamm vom Areal.

Auf jedem Dach befindet sich eine Photovoltaikanlage, welche weitestgehend die Selbstversorgung der gesamten Überbauung mit nachhaltigem und klimaschonendem Solarstrom sicherstellt. Der Innenausbau präsentiert sich wie seine zukünftigen Bewohner individuell und vielseitig: Die Ausbaulinien Standard, Comfort und Design bieten für jeden Geschmack die passende Auswahl an Farben und Materialien.

Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie auf www.bombasei-wohnen.ch oder bei der Gfeller Treuhand und Verwaltungs AG unter Tel. 044 802 20 50.

GESUNDHEITSMESSE

4 Tage für Körper, Geist & Seele

Ausstellung, Vorträge, Workshops, Abend-Events

Solothurn Landhaus Landhausquai 4

25. - 28. April 2019



Shamanic Healing Experience
Sharon Jones & Heidi Wirth
Sa, 27. April 20:15



ONITANI mit Spirit & Soul
Médicinal Alcohol & Golden Alcohol
Die Magie von Heilkräutern, Pflanzen & Tieren
Fr, 26. April 20:15



Der Ahnen Code Live-Drama
Ulrika Gato Sa, 27. April 20:15



Martin Buri
Magie, Karten und Visionen
Spezial-Event
Sa, 27. April 16:45

Öffnungszeiten:

Do 14-20, Fr 11-20, Sa 11-20, So 11-18

Eintritt: CHF 10.00 gültig für alle vier Tage

Abendveranstaltungen:

jeweils 20:15 Uhr - pro Event CHF 30.00

Workshop's je CHF 10.00

Vorträge sind im Eintrittspreis inbegriffen

Die Gesundheitsmesse bietet viele Möglichkeiten für Aussteller & Besucher, sich mit Therapieformen, Gesundheitsprodukten und Spiritualität auszutauschen.

Das Rahmenprogramm der Gesundheitsmesse sind viele interessante Vorträge, motivierende Workshops und einzigartige Abend-Events.

Mit spannenden Abendevents...

SPRIT & SOUL

Veranstalter: 062 726 03 26 www.gesundheitsmessen.ch
Messe-Partner: Karin Schwab & Ronald Potthof spiritsoul.ch