



Mitschrift des Vortrages am 6. 9. 2021
Teilnehmer: 27

Gesunder Boden - Gesunder Körper

Von Dr. Georg Lexer, Peintnerhof in Untergail, Liesing im Lesachtal

Wichtig für die menschliche und tierische Gesundheit ist ein gesunder Boden.

Ein gesunder Ackerboden enthält eine Unmenge an Mikroorganismen. 250g gesunde Ackererde enthalten Milliarden von Mikroorganismen.
Beim Grünland enthält ein Hektar 5 bis 10 Millionen Regenwürmer.

Heute gibt es einen Missbrauch des Bodens. Unsere Anbauflächen werden 2/3 der Ackerfläche für tierisches Futter, nur 1/3 für menschliche Ernährung wie Getreide und Gemüse verwendet.

Heute haben wir eine extrem ungünstige Zusammensetzung der Nahrung. Früher wurde mehr pflanzliche Nahrung gegessen, weil das Fleisch zu teuer war.

Richtwert der Nahrungszusammensetzung: 90 % pflanzlich, 10 % tierisch

Heutige Ernährung gegenüber vor 100 Jahren

Gemüse und Roggen	1/4
Ballaststoffe	1/6
Zucker	20 fache!!!
Fette	3 1/2 fache
Tierisches Eiweiß	über 25% der Gesamtnahrung. Nur 8 - 10% notwendig.

In unserer Nahrung ist zu viel Zucker, gibt es zu wenig Bitterstoffe jedoch zu viele Konservierungsstoffe. Heute angebaute Gemüsesorten haben großteils die Bitterstoffe verloren. Viele Bitterstoffe gibt es noch in Wildkräutern und Beikräutern. Bitterstoffe festigen das Unterhaut-Bindegewebe. Auch alte Obstsorten (Streuobstwiesen) haben mehr Bitterstoffe.

„Bitter macht lustig und schön - Zucker dagegen dick und unansehnlich“.

Der hohe tierische Eiweißanteil in der Nahrung macht krank.
Das Krankheitssystem verschlingt inzwischen 10 % des Bruttoinlandsproduktes

Pflanzenschutzmittel und Konservierungsstoffe töten gute, wichtige Bakterien, hauptsächlich Milchsäurebakterien. Dadurch entzündet sich der Darm. Die Entzündung verursacht Lücken in der Darmschleimhaut, unverdaute Substanzen dringen in den Körper => das Immunsystem wird überlastet, reagiert überdreht => Allergien entstehen.

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Auch Zucker und Stress sind Entzündungstreiber.

In unserer Nahrung sollen genügend Antioxidantien, Vitamine und Spurenelemente sein.

Sie wirken antikanzerogen (krebshemmend) und antiphlogistisch (entzündungshemmend)

Die Wirkung von Antioxidantien kann man beim Beträufeln eines angeschnittenen Apfels mit Zitronensaft beobachten. Das Vitamin C im Zitronensaft wirkt antioxidativ und verhindert die Braunverfärbung des Apfels.

Heute wird in unseren Nahrungsmitteln ein Rückgang von 80% an Mineralien, Vitaminen, Antioxidantien und Spurenelementen gegenüber früher festgestellt.

Auch die schlechte bzw. falsche Ernährung des Viehs bringt schlechte Produkte. Die Butter hat heute ein verändertes, ungünstiges Fettsäureprofil im Vergleich zu Kühen, die ausschließlich Grünfutter bzw. Heu fressen.

Ungünstiges Verhältnis Ω 3-Fettsäure: Ω 6-Fettsäure (zu wenig Ω 3-Fettsäure).

Es gibt **immer mehr Erkrankte** (Zahlen in Österreich):

Über 1 Mio. Psychisch Kranke
400 000 Herz- Kreislauf Erkrankungen
400 000 Krebs Erkrankungen
700 000 Zuckerkrankte
800 000 Übergewichtige
60 000 Burn Out-Erkrankungen
50 000 Onlinesüchtige

Für unsere Gesundheit ist die richtige Ernährung mit hochwertigen Nahrungsmitteln wichtig.

Für gesunde, hochwertige Nahrungsmittel ist ein gesunder Boden notwendig. Die Bodenqualität hängt von der Art der Bewirtschaftung ab.

Bei der **Bewirtschaftung** unterscheidet man:

- Naturökologie reguliert sich selbst und ist sich selbst überlassen.
- Agrarökologie ist von Menschen geschaffenes Land. Hier gibt es
 - Mischkultur, ideale Form für Selbstversorger
 - Monokultur, eine beunruhigende Entwicklung in der Landwirtschaft; Leben im Boden wird zerstört, Erde ist unfruchtbar

Schon 50 m² Garten mit Mischkultur könnten über die Sommermonate eine vierköpfige Familie ernähren.

Für das seelische Wohlbefinden der Menschen ist die **Landschaft** ein wichtiger Wirkungsraum.

Äcker, Wiesen, Alleen, Baumgruppen, gepflegter Wald, Almen und Gartenanlagen tragen wesentlich zur psychischen Gesundheit bei.

OBST- UND GARTENBAUVEREIN KLAGENFURT

Gartenanlagen haben vielfältige gesundheitliche und kulturelle Wirkung

- Beispiel Klostergarten – Franz von Assisi
- Traditionelles Wissen wurde weitergeben
- Chronobiologie – Garten gibt Lebensrhythmus vor
- Spannung und Entspannung
- Daraus folgt: Gärtnern ist entzündungshemmend - Lebensweise und Ernährung

Am Peintnerhof werden Küchenkräuter, Wildkräuter, Wildfrüchte und Wildgemüse bei der Zubereitung von Speisen verwendet.

Dazu gehören Brennnessel, Kresse, Lavendel, Salbei, Liebstöckel, Melisse, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Girsch, Wacholder, Löwenzahn, Himbeere, Brombeere, Walderdbeere, wilde Minze, Gänseblümchen, Frauenmantel, Spitzwegerich, Schafgarbe

Ein treffender Wahlspruch lautet:

Wer gärtnernt ernährt sich besser,
bewegt sich mehr,
tut der Seele Gutes.

11.9.2021

Ohne Gewähr, Hörfehler vorbehalten

Gertrud Trauntschnig
Walter Steinwender