

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 64 (2009)
Heft: 3

Artikel: Der Mensch ist was er isst : oder umgekehrt?
Autor: Scheidegger, Werner
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891496>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Mensch ist was er isst – oder umgekehrt?

Ohne Essen geht gar nichts. Alle Lebensmittel kommen von Bäuerinnen, Bauern, Gärtnerinnen und Gärtnern. Da diese bei uns nur noch 3 % der Bevölkerung ausmachen, muss es ihnen sicher gut gehen. Könnte man meinen. «Gut» im Sinn von Geld verdienen, geht es aber vor allem denen, die mit unserer Nahrung Geschäfte machen. Auf Kosten der ProduzentInnen und der EsserInnen.

Am 20. Juni 2009 brachte der «Schweizer Bauer» ein Interview mit Prof. Beda Stadler von der Universität Bern. Stadler plädiert darin für Gentechnologie als Qualitätsstrategie für die schweizerische Landwirtschaft und verweist den Biolandbau in den Bereich des «Halbreligiösen», was immer er darunter verstehen mag. Stadlers Ansichten über Landwirtschaft, nicht nur zur biologischen, sind derart abstrus, dass ich hier nicht weiter darauf eingehen will. Aber es ist besorgniserregend, dass unsere Landwirtschaftsministerin u. a. von Stadler beraten wird.

Am 30. Juli 2009 ging die Meldung durch den Blätterwald, Bio-Produkte seien nicht gesünder als konventionelle, nur teurer. Dieses Fazit zieht das britische Institut für Hygiene und Tropenmedizin aus 162 wissenschaftlichen Veröffentlichungen.

Die andere Wissenschaft

Aus der Meldung ist nicht ersichtlich, welche Arbeiten das Institut herangezogen hat. Aber es gehört seit mindestens 50 Jahren zum Grundwissen über den biologischen Landbau, dass eine ganze Reihe von Forschern durchaus relevante anbaubedingte Unterschiede festgestellt hat, die einen

Einfluss auf die menschliche und tierische Gesundheit haben. Tragisch ist, dass diese Forschung häufig gar nicht wahrgenommen oder totgeschwiegen wird, weil sie nicht ins Konzept passt. Mit der Gesundheit ist in der Regel erst ein Geschäft zu machen, wenn sie nicht mehr vorhanden ist.

Ein paar Beispiele:

- Rückstände von Pestiziden können auch in geringsten Spuren den Stoffwechsel des verzehrenden Organismus beeinflussen, ganz abgesehen von den Wirkungen in der Umwelt. (Schuphan 1972).¹
- In vielen Studien ist ermittelt worden, dass konventionell erzeugte Lebensmittel im Schnitt signifikant höhere Rückstände aufweisen (u. a. Schüpbach, BÖLW).
- Unterschiedliche Düngung hat Einfluss auf den Gehalt von wertgebenden und unerwünschten Inhaltsstoffen in Lebensmitteln (Abb. 1 und 2) und auf die Fruchtbarkeit von Tier und Mensch. (Aehnelt et al. 1972, TransMed-Institut Wien 1995, Niggli 2007).

Folgerungen

«Es ist nicht von ungefähr, dass der Herrgott das Gehirn über dem

Abb. 1

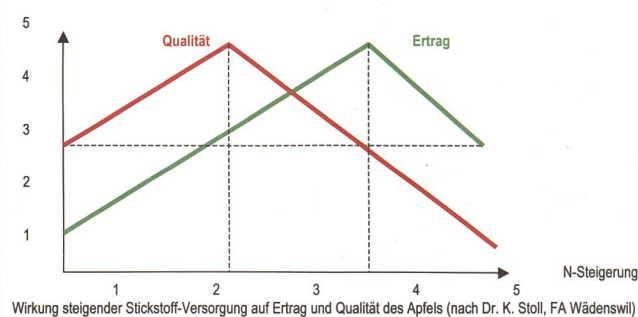
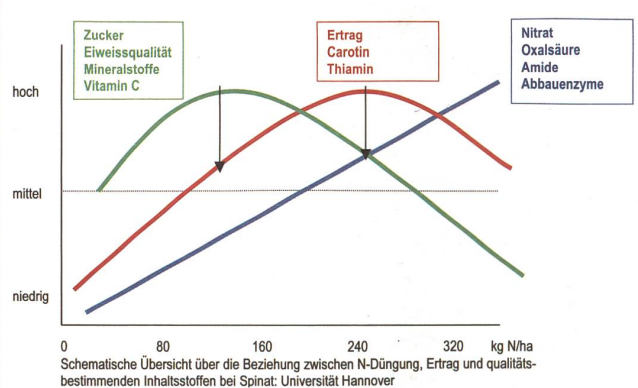


Abb. 2



Mund angeordnet hat.» Mit diesem Satz pflegte eine Pionierin der Vollwerternährung in ihren Vorträgen die Bedeutung von gesundem Essen zu unterstreichen. Ein Gang durch die Regale eines Supermarktes kann zur Annahme verleiten, dass in der Nahrungs-

mittelindustrie nicht immer der Verstand bei der «Kreation» von Nahrungsmitteln wegleitend war. Apropos Kreation (wörtlich Schöpfung): Im gängigen Jargon werden neue Nahrungsmittel «kreiert», indem das Urprodukt in seine Einzelteile zerlegt und nach-

¹ Literaturangaben beim Autor



Der Inhalt dieses Gemüsekorb enthält keine E-Nummern, nichts ist raffiniert, alles ist voller Lebendigkeit

her wieder neu zusammengesetzt wird. Oder es werden nur einzelne Bestandteile bestimmter Urprodukte ausgewählt und mit Bestandteilen von anderen Urprodukten kombiniert. Meist werden dabei noch Stoffe beigelegt, die im Urprodukt nicht enthalten waren (Vitamine) oder in der Natur gar nicht vorkommen (Farbstoffe, Konservierungsmittel usw.). Oft wird bei einer solchen «Aufwertung» das Gegenteil von dem erreicht, was eigentlich beabsichtigt war. (Scharpf 1998).

Da solche Manipulationen arbeits- und kostenaufwändig sind, steigt der Preis gemessen am Rohprodukt gewaltig an. Deshalb spricht man von «Wertschöpfung». Doch bei Licht betrachtet, werden nicht Werte geschöpft, sondern geschröpft. Nicht der Wert steigt, wohl aber der Preis. «Der Markt» ist zufrieden.

Am simplen Beispiel des Weizenkorns kann dies verdeutlicht werden. Weizen hat von Natur aus etwa 1,8% Mineralstoffe, Weiss-

mehl noch ca. 0,4%. Mehr als $\frac{3}{4}$ sind verloren gegangen. Ungeschickt ist, dass die Kohlenhydrate des Getreides ohne die Mineralstoffe von unserem Körper nicht richtig verwertet werden können. Dazu kommt, dass beim Weissmehl auch ein grosser Teil der natürlichen (!) Vitamine im Schweinefutter landet. Die Schweine freuts, unsere Zähne und unseren Darm weniger.

Den Verlust bezahlen wir in Form von Zahnarztrechnungen und Abfuhrmitteln. Den Aufwand für das Verfeinern (Raffinieren) und die Handelsmargen nennt man «Wertschöpfung» und jener für die Pillen und den Zahnarzt steigert das Bruttosozialprodukt. Wenigstens das...!

Machen Äpfel dick?

Haben Sie je gehört, dass Kinder von Gemüse und Obst dick werden? Ich auch nicht. Aber Fettleibigkeit ist im Begriff, zu einer richtigen Volksseuche zu werden

und sie verursacht volkswirtschaftliche Kosten in Milliardenhöhe. Am Obst und am Gemüse kann es nicht liegen. Woran denn? Aussen auf der Verpackung vieler Fertigprodukte wird uns mit Bildern einer heilen Landschaft Natur pur suggeriert. Wenn wir die Zutatenliste lesen, können uns die Augen aufgehen. Oft genug wird die Liste von Zucker angeführt, gefolgt von einer langen Liste von Fremdwörtern und einer Reihe von E-Nummern. Das sollte uns stutzig machen.

Aber Zucker ist doch nichts Unnatürliches, werden einige einwenden. Das stimmt. Auch der Apfel enthält Sacharose (Rohrzucker). Aber dort ist er begleitet von einer ganzen Palette von Mineralstoffen, Enzymen und Vitaminen, die verhindern, dass der Zucker die Knochen angreift und dick macht, siehe Beispiel Weizen.

Die beiden Hinweise auf Stärke und Zucker (Kohlenhydrate) sollen für diesmal genügen.

Zusammenhänge

Nichts ist uns näher als das Essen. Unsere Nahrung baut unseren Körper auf. Sie hat einen wichtigen, wenn auch nicht den alleinigen Einfluss auf unsere Gesundheit, auf unser körperliches Wohlbefinden. Wahrscheinlich sind noch nicht einmal alle Zusammenhänge und Wirkmechanismen erforscht. Aber wir wissen, dass es Zusammenhänge gibt zwischen Körper, Geist und Seele. Seelisch kranke Menschen sind anfälliger für körperliche Leiden. Aber könnte nicht auch das Gegenteil der Fall sein? Ist es nicht denkbar, dass ein falsch ernährter Organismus Einfluss auf die geistige Gesundheit hat? Alles ist Information, sagt der Philosoph. Was wir als Nahrung zu uns nehmen, liefert Informationen an unsere Organe, auch an das Gehirn. Ein Dieselmotor fährt nicht mit Benzin und umgekehrt. Wenn wir uns die falsche oder degenerierte Nahrung einverleiben, erhalten wir falsche Informationen. Unser «Motor» beginnt zu stottern. Das kann so weit führen, dass wir am Schluss nicht mehr erkennen können, was uns gut tut und was uns schadet. Werden wir was wir essen?

Ich will hier nicht weiter auf Einzelheiten eingehen. In der nächsten Nummer werden wir einem Fachmann das Wort geben, der uns einen Überblick über die grössten Verstösse gegen die Naturgesetze beim Essen vermitteln wird.

Nur einen Grundsatz eines Pioniers der Ernährungswissenschaft möchte ich Ihnen heute in Erinnerung rufen. Sich daran zu orientieren, könnte viele Probleme unseres kranken Gesundheitswesens lösen: «Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich!» (Prof. W. Kollath) Oder anders gesagt: Wo das Leben draussen ist, da ist kein Lebens-Mittel mehr!

Werner Scheidegger