

# Gesund und regional ernähren

Ruderting, den 10.11.2017



Über gesunde Lebensmittel aus der Region referierte Margarete Vogl beim BürgerEnergieStammtisch. – Foto: Schmidt

## Gesund und regional ernähren *PNP-Bericht vom 10.11.2017* Margarete Vogl referiert beim BürgerEnergieStammtisch

Auf großes Interesse stieß das Thema des 31. BürgerEnergieStammtischs im Gasthaus Billinger in Sittenberg. 40 Zuhörer ließen sich auf das Thema ein „Energiewende konkret: Gesunde Ernährung aus der Region“.

Dazu hatte das Verantwortlchenteam Gesundheitsberaterin, Kräuterpädagogin und Buchautorin Margarete Vogl aus Tiefenbach eingeladen. Diese betreibt in Lenzingerberg eine Kräuterschule. Stammtischsprecher Johannes Schmidt ging auf die Frage ein, was gesunde Ernährung mit der Energiewende zu tun hat. Die Produktion und sogenannte Veredelung von Nahrungsmitteln ist heute mit einem hohen Energieaufwand für Düngemittel, Treibstoff, Verarbeitung, Transport und Verteilung verbunden. So „klebe“ eben viel Erdöl, Kohle oder Kerosin an Lebensmitteln.

Dies sei auch der Grund dafür, sich mit dieser Frage zu beschäftigen. Bei der Energiewende gehe es ja nicht nur um Energiesparen oder Energieproduktion, sondern auch um einen Lebensstilwandel hin zu weniger Energieaufwand. Und dass dieser Lebensstilwandel auch zu einem gesünderen Leben führe sei ein willkommener Effekt mit mehr Lebensqualität. Margarete Vogl begann mit einer Bestandsaufnahme von Problemen, die auch die Region betreffen. Die einseitige Ernährung über die Lebensmittel der Supermärkte sei vergleichbar mit immer mehr Kunstdünger auf vielfach toten Böden. Sie verwies auf jüngste Berichte über den Einsatz von rund 1000 Tonnen Pestiziden und Düngemitteln in Niederbayern, die die Nitratwerte im Grund- und Trinkwasser immer kritischer ansteigen lassen. Und sie stellte fest: „ Unseren Böden geht es nicht gut, vergleichbar wie unseren Körpern.“

Die in der Landwirtschaft eingesetzten Nervengifte werden zu langsam abgebaut, Rückstände in Maispflanzen sind oft hochtoxisch. Weiteres Problem sei das Bienen- und Insektensterben. Die eingesetzten Neonicotinoide sind nach neuesten Erkenntnissen Ursache für den fast 80-prozentigen Rückgang der Bienen und Insekten.

Ein anderes Problem sei die Nahrungsmittelverschwendung. 18 Millionen Tonnen werden weggeworfen, das sind 82 Kilogramm jährlich pro Kopf der deutschen Verbraucher. Margarete Vogl nannte es eine Widersprüchlichkeit im Verbraucherverhalten, dass einerseits zu viel eingekauft werde, um es in den Müll zu schmeißen, andererseits, wie eben zur

jetzigen Jahreszeit, viel Obst an den Bäumen bleibe. Ziel müsse sein, bewusster einzukaufen.

Leidenschaftlich trat Vogl für Bio-Nahrung ein. Mit „Industrienahrung“ werde der Körper nicht ausreichend ernährt. Sie zeigte auf, wie regionale Ernährung funktionieren könne. Es gebe mittlerweile genügend Bio-Bauern und Biobäcker, Hofläden oder Bio-Läden in der Umgebung. Sinnvoll sei es auch, Gemüse im Garten selbst anzubauen. Durch weniger technischen Aufwand bei der Herstellung und kurze Wege leiste man so auch einen Beitrag zur Energiewende.

In der Diskussion, die Josef Pauli leitete, ging es um Fragen zur Ernährung, für deren Beantwortung sich die Referentin viel Zeit nahm. Johannes Schmidt war es vorbehalten, sich bei der Referentin mit einem Glas Imkerkönig aus der Region zu bedanken. *red*