



## Die erste ordentliche Generalversammlung des Ernährungsforums Stadt Land mit anschliessendem Vortrag und Podiumsdiskussion erfreute sich einem sehr positiven Echo

*Gesunder Boden – gesunde Menschen, Ernährung als Schlüssel für Resilienz und Nachhaltigkeit; diesem Leitsatz folgte die erste ordentliche Generalversammlung sowie der anschliessende Vortrag mit Podiumsdiskussion des Ernährungsforums Stadt Land im Saal St. Anton in Luzern. Kompetente Fachpersonen haben an dieser Veranstaltung eindruckliche Zusammenhänge aufgezeigt zwischen der körperlichen Resilienz des Menschen und dem Zustand der Böden, denen unsere Lebensmittel entstammen. Die von rund 80 sehr interessierten Personen besuchte Veranstaltung hat deutlich gemacht, wie eine nachhaltige Ernährung zu gesünderen Menschen, tieferen Krankheitskosten, resilienteren Böden und einer Landwirtschaft führt, die zukunftsfähig ist.*

Durch die **Generalversammlung** hat Co-Präsidentin Astrid Burri geführt, dabei wurden unter anderem neben der Tätigkeit des Vorstandes die strategischen Schwerpunkte der ersten 3 Jahre nach der Gründung des Ernährungsforums vorgestellt. Mit der Vision «Gesunder Boden – gesunde Lebensmittel – gesunde Menschen» will das Ernährungsforum in seiner Netzwerkfunktion in einer ersten Phase prioritär Organisationen im Gesundheitssektor und Grossverbraucher im Ausser-Haus-Konsum ansprechen. Das Ernährungsforum ist auch im 2025 an diversen Anlässen präsent.

Als Auftakt zum zweiten Teil des Abends hielt Simon Jöhr, Lehrer und Berater am Inforama, einen äusserst inspirierenden **Input-Vortrag zum Mikrobiom des Bodens**. Er betonte klar, dass sein Referat nicht wissenschaftlich orientiert ist, sondern primär auf eigenen und anderweitig nachgewiesenen Erfahrungen basiert. Jöhr setzte dabei die Wirkungskette wertvolle Lebensmittel aus lebendigen Böden zur Förderung des menschlichen Wohlbefindens überzeugend ins Zentrum seines Erfahrungsberichtes. Er nahm dabei immer wieder Bezug auf längst bekannte Erkenntnisse aus der heute nicht mehr erhältlichen Broschüre «Die Grundlagen des organisch-biologischen Anbaus», die in den 1950er Jahren vom Ehepaar Maria und Hans Müller sowie dem Mikrobiologen Hans-Peter Rusch verfasst wurde. Für den Bodenexperten und Kenner der regenerativen Landwirtschaft ist klar, was u.a. einen lebendigen Boden ausmacht: Eine hohe Regenwurm-Population, die für eine gute Krümelstruktur des Bodens sorgt; tiefe und weit verzweigte Wurzelsysteme, die das Zeichen für eine gesunde Pflanzendecke sind sowie eine Vielfalt von Bakterien und Mykorrhiza Pilze, die u.a. eine optimale Versorgung der Pflanzen mit Nährstoffen fördert. Er legte anhand von Beispielen und Bildern sehr anschaulich dar, wie der Einsatz von Pestiziden, Kunstdünger sowie in zu grossen Mengen und falsch verabreichten Hofdüngern die Vielfalt der Bodenlebewesen und Mikroben drastisch reduziert und damit den Boden weniger lebendig macht. Die Förderung eines lebendigen Bodens, der ein vielfältiges und aktives Mikrobiom enthält, stärkt hingegen die Gesundheit der darauf wachsenden Pflanzen sowie deren Gehalt an wertvollen Nährstoffen und erwünschten Mikroben.

Solcherart produzierte Lebens-Mittel sind für die Gesundheit des Menschen förderlich, indem sie unter anderem zur Vielfalt des Mikrobioms im Körper des Menschen beitragen. Der Mensch wiederum besteht nämlich zu 10% seines Körpergewichtes aus Bakterien, die primär im Darm, aber auch auf der Haut und auf den Schleimhäuten vorkommen. Dieses Mikrobiom im Mensch sorgt u.a. für eine gute Verdauung und trägt zum Immunsystem des Menschen bei. Zum Schluss seines Referates inspirierte Simon Jöhr das Publikum mit seiner These, dass nicht die Produzenten und Verarbeiter von Lebensmitteln zertifiziert werden müssten, sondern die Konsumentinnen und Konsumenten: Wer den Konsum von Lebensmitteln nachhaltig gestaltet sollte seiner Ansicht nach von Anreizen wie verbilligten Krankenkassenprämien oder Steuersenkungen profitieren. Denn diese Konsumierenden verursachen einen viel geringeren Anteil der steigenden Kosten im Gesundheitswesen und der Umweltbelastungen, welche von der Allgemeinheit getragen werden müssen.

In der anschliessenden **Podiumsdiskussion** mit weiteren hochkarätigen Teilnehmenden aus Sport und Medizin, moderiert von der **Co-Präsidentin Dr. med. Sabine Heselhaus**, bestätigte Dr. med. Andres Bircher-Benner aus zahlreichen internationalen Studien die Erkenntnis, dass die Bakterien (im Menschen) stets dem Krankheitsbild des Menschen entsprechen. Sprich: Kranke Menschen weisen i.d.R. ein ungünstiges, wenig vielseitiges Mikrobiom auf. Er betonte, dass der Wert von Lebensmitteln weit über ihren Kaloriengehalt hinausgeht. So weisen pflanzliche Produkte (v.a. Gemüse und Früchte) hohe Mengen an sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenolen und Beta-Carotin auf, welche durch ihre antioxidative Wirkung das Immunsystem unterstützen. Dies allerdings primär beim Konsum in Form von ungekochter Rohkost. Diese positive Eigenschaft von pflanzlichen Lebensmitteln nutzt auch das OYM gezielt, wie die Group Leaderin Nutrition Dr. sc. nat. Joëlle Flück ausführt. Am OYM werden zukünftige Spitzensportler/Innen ausgebildet. Die Sport- und Ernährungswissenschaftlerin legte dar, wie die jungen Menschen in ihrer Ausbildung ein hohes Bewusstsein für den Stellenwert der Ernährung für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit entwickeln. Das Essens-Buffer am OYM beginnt bewusst mit Rohkostprodukten, gefolgt von einer Gemüsesuppe und einer ausgewogenen Hauptmahlzeit. Die Lebensmittel sollen einen hohen Gehalt an erwünschten Nährstoffen und einen möglichst geringen an unerwünschten Inhaltsstoffen aufweisen, der Anteil an Bio-Produkten ist mit über 80% daher bewusst sehr hoch.

Die Bedeutung einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung als Grundlage für Spitzenleistungen war auch für Roman Rösli, Ruderweltmeister und Olympiateilnehmer, offensichtlich. Es zeigte sich in Trainings- und Wettkampfsituationen klar, dass die Verwendung von Vollkornprodukten zu einer längeren und konstanteren Energieversorgung sowie Leistungskurve führte im Vergleich zum Konsum von Produkten aus Weissmehl. Rösli entdeckte bei der Ausübung seines Sports auf dem Sarnersee das Interesse für Zusammenhänge in der Natur und für eine nachhaltige landwirtschaftliche Produktion. Er befindet sich deshalb zur Zeit auf dem zweiten Bildungsweg in der Ausbildung zum Biolandwirt. Sabine Heselhaus, selbst praktizierende Ärztin und Co-Präsidentin des Ernährungsforums schloss als Moderatorin die Podiumsdiskussion mit dem Fazit, dass der heutige Abend elementare Zusammenhänge zwischen einer gesunden Ernährung und gesunden Menschen deutlich gemacht hat. Um bei den Konsumierenden das Bewusstsein zu erhöhen und eine grössere Breitenwirkung in bezug auf nachhaltige Ernährung zu erreichen sind Netzwerke wie das Ernährungsforum nötig sowie Informationsveranstaltungen wie die des heutigen Abends.

Der abschliessende **Apéro** bot eine bunte Vielfalt an Getränken, Säften und pflanzlichen Speisen (produziert von Armin Häfliger, meinRad Luzern), ergänzt durch ausgewählte tierische Produkte. Zudem konnte ein Brotaufstrich auf Linsenbasis vom Startup Lentl degustiert werden, das für den Zukunftspreis der Luzerner Kantonalbank nominiert ist. Die Gelegenheit zum Austausch und zur Netzwerkpfege wurde von den zahlreichen Teilnehmenden aus den verschiedensten Branchen rege genutzt. Die Veranstaltung und deren Informationen stiessen auf ein überaus positives Echo.

#### **Über das Ernährungsforum Stadt Land (EFSL)**

Das EFSL wurde im Mai 2024 gegründet, um Akteure des Ernährungssystems zu vernetzen und ganzheitliche Lösungen zu unterstützen.

Die Vision des Ernährungsforums ist ein vernetztes, widerstandsfähiges Ernährungssystem, das die Gesundheit der Menschen, Tiere und Pflanzen fördert (One Health-Ansatz) und die natürlichen Ressourcen wie Boden, Wasser und Luft schützt (Planetary Health Ansatz).

Das Forum möchte durch Wissensaustausch und die Vernetzung von Akteuren aus Stadt und Land nachhaltige Lösungen fördern und verbreiten, sowie die Beziehungen stärken und Orientierung schaffen.

Kontakt:

Astrid Burri, Co-Präsidentin, Bio Luzern, [astrid.burri@biozentralschwiiz.ch](mailto:astrid.burri@biozentralschwiiz.ch) / 079 224 07 57

Sabine Heselhaus, Co-Präsidentin, Ärztin, [sabine.heselhaus@me.com](mailto:sabine.heselhaus@me.com) / 079 129 03 64

W [www.ernaehrungsforum-stadtland.earth](http://www.ernaehrungsforum-stadtland.earth); E [info@ernaehrungsforum.earth](mailto:info@ernaehrungsforum.earth)