



## Wie wichtig sind regional angebaute Lebensmittel?

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

Regionale Lebensmittel sind besser für die Umwelt, gesünder und neben dem Qualitätskriterium „Bio“ ist der Faktor der regionalen Erzeugung heutzutage besonders wichtig für bewusste Konsumenten. Doch ist es wirklich so einfach? Sind regionale Lebensmittel immer die bessere Wahl?

In der heutigen Zeit des Nahrungsüberschusses vergessen wir leicht, wie sehr die Vernetzung der Lebensmittelversorgung zur Beendigung von Hungersnöten beigetragen hat. Allein in den Jahren von 1694 bis 1698 starben in Frankreich, Estland, Finnland und England zwischen 10 und 20 Prozent der Bevölkerung an Hunger. Als im April 1815 der Vulkan Tambora in Indonesien ausbrach, gab es durch die Aschewolken ein Jahr später einen extrem kalten Sommer mit unzähligen Todesopfern durch Verhungern, vor allem in der Schweiz und in Nordamerika. Wenn es in diesen Zeiten zu Missernten kam, hatten die Menschen einfach nichts zu essen, weil sie eben ausschließlich auf regionale Lebensmittel angewiesen waren. Es ist leicht, all dies heutzutage zu vergessen, in einer Welt, in der es nach dem Historiker Yuval Harari inzwischen dreimal so wahrscheinlich ist, an den Folgen von Fettleibigkeit zu sterben als an Hunger. Doch Abwesenheit von Hungersnöten in Mitteleuropa ist kein Selbstläufer, vor allem, wenn man die stark gestiegene Bevölkerungszahl seit den Zeiten der großen Hungersnöte bedenkt. Eine Vernetzung des Lebensmitteltransports über kleine Regionen hinaus stellt auch sicher, dass Verhungern als Todesursache (hoffentlich!) kein Comeback mehr haben wird in unseren Breitengraden.

Natürlich neigen wir Menschen dazu, von einem Extrem ins andere zu fallen. Waren vor 300 Jahren die Menschen komplett abhängig von regionalen Lebensmitteln, können wir heute den Weltmarkt an Produkten in jedem Supermarkt bestaunen. Natürlich kommt

es dadurch zu viel größeren Umweltbelastungen, als dies bei einer gesundheitlich vorteilhaften Versorgung der Bevölkerung der Fall sein müsste. Es geht aber aus meiner Sicht nicht darum, nun alle nicht-regionalen Produkte zu verbannen, sondern vielmehr darum, eine sinnvolle Balance zwischen „regional“ und „überregional“ zu finden.

## Der gesundheitliche Aspekt

Aber sind regionale Produkte nicht grundsätzlich gesünder? Bei dieser Frage gibt es häufig Missverständnisse und ideologisch geführte Diskussionen. Mein Standpunkt dazu ist folgender: Wenn ich einen Urlaub auf den Philippinen verbringe und dort eine Kokosnuss oder ein Glas Kokosöl kaufe, kann ich diese Produkte unbeschadet nach Hause bringen. Wenn ich in Chile in Ferien bin und dort Himbeeren kaufe, werde ich diese kaum in meinem Koffer legen können und darauf hoffen, dass sie in gutem Zustand ankommen. Bio-Basmati-Reis kann in Thailand reif geerntet werden und ohne Schaden mit wenig Aufwand nach Europa transportiert werden, aber die Banane für den Export wird unreif geerntet, muss mit erheblichem Aufwand geschützt und mit Reifungsgasen während des Transports zum Nachreifen gebracht werden.

Überregionale Lebensmittel sind dann gesundheitlich unproblematisch und in manchen Fällen eine große gesundheitliche Bereicherung, wenn sie zwei Kriterien erfüllen:

- Sie wurden vollreif geerntet und
- es entsteht kein oder kaum Wertverlust durch den Transport.

Diese Kriterien treffen natürlich meist auf all die Produkte zu, die kein oder kaum Wasser enthalten. Früchte und Gemüse dagegen werden entweder oft unreif geerntet und/oder verlieren durch längeren Transport an Wert. Alle Lebensmittel, die Wasser enthalten, weisen eine hohe chemische Aktivität auf und das bedeutet: Wertverlust!

Natürlich gibt es manche Anbieter von sonnengereiften Tropenfrüchten, die auch größtenteils von Kleinbauern stammen, durch die ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz geleistet wird. Exotische Früchte von Anbietern wie [www.fruchtlawine.de](http://www.fruchtlawine.de) befinden sich auf einem anderen geschmacklichen und gesundheitlichen Niveau als unreif geerntete Supermarktware.

Manche Produkte, wie das Kokosöl der [Firma Dr. Görg](http://Firma Dr. Görg) oder die aus dem Amazonas stammenden Kräuter, die Matthias Langwasser vom Regenbogenkreis zugänglich macht (siehe [www.regenbogenkreis.de](http://www.regenbogenkreis.de)), stellen eine große Bereicherung für die Gesundheit der Menschen hierzulande dar.

Fazit: Im Bauernladen regionale Produkte zu kaufen ist ausgesprochen sinnvoll. Überregionale Produkte als Bereicherung einer vorwiegend regionalen Versorgung anzusehen und besonders gute Produkte dabei auszuwählen, das kann gesundheitlich und ökologisch aber zu einer noch besseren Bilanz führen als eine ausschließlich regionale Versorgung.

Herzliche Grüße,

Christian Dittrich-Opitz

[www.befreite-ernaehrung.de](http://www.befreite-ernaehrung.de)

## **Aktuelles Seminar:**

### **Jing-Ernährung und Lebensenergie**

In diesem Seminar wird die Grundlage der Verdichtung von Lebensenergie zu Jing, der Essenz der regenerativen Energie des Körpers, vermittelt. Einfache aber kraftvolle Techniken aus dem Tempelstil-Taiji zur Vermehrung von Jing und zur Stärkung der Nieren und Drüsen stehen ebenso auf dem Programm wie umfassende Informationen zu einer energetisch sinnvollen Ernährungsgestaltung.

Datum: 17.–18. November

Ort: Akademie Naturwissen, Geltinger Str. 14 e, 82515 Wolfratshausen

Kosten: 290 €

Information und Anmeldung: [ausbildung@natur-wissen.com](mailto:ausbildung@natur-wissen.com)

Diese E-Mail wurde an verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.