

# DIE FÜR! ZEITUNG

NEUES VON DER INTERESSENGEMEINSCHAFT FÜR GESUNDE LEBENSMITTEL e. V. NR. 3/2016

IG FÜR  
Symposium  
12. November 2016  
Jetzt anmelden!

9. IG FÜR Symposium:  
„Zukunft gestalten: Mit Qualität und Vielfalt“

ab Seite 4

Von Heilpflanzen und Wunderkräutern

Seite 10

# Inhalt

Briefe an die Redaktion .....	2
Grußwort .....	3
Unsere neuen IG FÜR Mitglieder .....	3
Neue Mitglieder werben .....	3
9. IG FÜR Symposium: „Zukunft gestalten: Mit Qualität und Vielfalt“ .....	4
Das Programm des 9. IG FÜR Symposiums .....	5
Die Experten des 9. IG FÜR Symposiums .....	6
Kurz und kompakt .....	8
Von Heilpflanzen und Wunderkräutern .....	10
Vorstellung IG FÜR Mitglieder ....	12
Rezept .....	14
Zippert... TTIP-Gegner fürchten Konkurrenz von US-Türenfarmern .....	20

## In eigener Sache:

Die nächste IG FÜR Zeitung erscheint im **Dezember 2016**.

Redaktionsschluss:  
18. November 2016

Bis dahin wünschen wir Ihnen einen goldenen Herbst.

Ihre IG FÜR Redaktion

# Briefe an die Redaktion

Lieber Herr Sedlmaier,

*endlich komme ich dazu, mich für den Vorabdruck Ihres anregenden Artikels für die Fachzeitschrift Lebensmittel Praxis zu bedanken! Im ersten Teil haben Sie die erschreckenden Tatsachen dargestellt bezüglich des Umgangs mit unseren Lebensmitteln, überhaupt mit den Ressourcen unserer Erde. Beim Lesen dachte ich mir: da kann man ja nur depressiv werden oder die Augen verschließen. Umso dankbarer bin ich Ihnen, dass Sie im Schlussteil auf eine ganze Reihe von Projekten verwiesen haben, die positive Entwicklungen ermöglichen. ...*

**Ihr  
Dr. Bernhard Ehler, Pfarrer Kempten**

Lieber Herr Sedlmaier,

*... Es ist Zeit zum Handeln und mehr als das. Schwierig in der Branche einen fast zu eingefahrenen Weg zu verlassen und neue, spannende und schöne Wege zu gehen. Sie sind ein Vordenker – Voranläufer – GUT so! ...*

**Bis bald hoffentlich und ein schönes Wochenende – herzlich – Ihr  
Jürgen Mäder**

*Es ist mir eine große Ehre, zu einem Vorwort für ein Buch eingeladen zu sein, welches aus Fachbeiträgen von Menschen zusammengestellt ist, deren Kompetenzen und Fähigkeiten ich für weit höher einschätze als meine eigenen. Doch wie könnte ich den von Georg Sedlmaier geäußerten Wunsch abschlagen, steht doch dahinter nicht nur die Idee, praktische Hilfestellung für ein gesünderes und besseres Leben zu bieten, sondern auch und vor allem der gute Zweck, damit SOS Kinderdörfern zu helfen und die IG FÜR zu unterstützen.*

**Joseph Wilhelm**

Aus dem Vorwort für den neuen IG FÜR Sammelband „Gesund durchs Leben“

## Impressum

**Herausgeber:**  
Interessengemeinschaft FÜR gesunde Lebensmittel e. V. (kurz: IG FÜR)  
Georg Sedlmaier (V.i.S.d.P.)  
Gerloser Weg 72 | 36039 Fulda  
E-Mail: info@ig-fuer.de  
www.ig-fuer.de

Hauptstadtbüro:  
Interessengemeinschaft FÜR gesunde Lebensmittel e. V. (kurz: IG FÜR)  
Elsenstraße 106 | 12435 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 53607346  
Telefax: +49 (0)30 53607345

**Redaktion, Layout, Satz, Schlussredaktion:**  
www.organic-communication.de

**Bilder:**  
IG FÜR | Achim Fischer | fotolia: kutukupret, Monia, Inga Nielsen | Presse- und Informationsamt der Bundesregierung: Walter Scheel | Holger Riegel | shutterstock: Peter Gudella | Stina Spiegelberg, Veganpassion

# Grußwort

Werte IG FÜR Mitglieder, geschätzte an „Mittel zum Leben“-Interessierte,

„Wie soll die Erde das verkraften?“, schrieb die Allgäuer Zeitung am 9. August 2016. „Seit gestern sind alle Ressourcen verbraucht, die eigentlich für das ganze Jahr reichen müssten.“ Umweltschützer erklärten dieses symbolische Datum zum sogenannten Erdüberlastungs- bzw. Welterschöpfungstag. Mache die Menschheit weiter wie bisher, müsste der Tag 2030 sogar schon am 28. Juni begangen werden. Hätte die gesamte Welt den Lebensstandard der Bundesrepublik wären sogar 3,1 Erden nötig. Also, was tun? Soll man angesichts solcher Meldungen verzweifeln? Im Gegenteil: Für mich sind sie ein erneuter Ansporn, an der Arbeit der IG FÜR festzuhalten und mich stetig weiter FÜR einen achtsamen Umgang mit Tier, Mensch und Natur einzusetzen. Denn gerade in Zeiten wie diesen müssen „gute Kräfte“ gestärkt werden, denn sie zeigen, dass ein nachhaltiger Umgang mit unseren Ressourcen möglich ist.

Aus diesem Grund freue ich mich auch, dass wir in diesem Jahr wieder zahlreichen Mut machenden Initiativen auf dem IG FÜR Symposium ein Forum zum lebendigen Austausch bieten können. Zum Thema „Zukunft gestalten: Mit Qualität und Vielfalt“ erwartet Sie eine inspirierende Auswahl an Leuchtturmprojekten und spannende Diskussionen. Da die Plätze begrenzt sind, melden Sie sich am besten heute noch an!

Zudem durfte ich kürzlich für das „Factbook Lebensmittelhandel 2017“, herausgegeben von der LEBENSMITTEL PRAXIS, einen Beitrag zum Thema Lebensmittel verfassen. Schon die umfangreiche Recherche, die ich zum Thema „Gehen uns die (guten) Lebensmittel aus?“ machte, stimmte mich sehr nachdenklich. Denn auch hier war ich über so manche Entwicklung erschrocken – sei es in den

Bereichen Bodenabbau, Landgrabbing oder Patente auf Leben. Doch konnte ich zugleich auch eine Menge vielversprechender Projekte auffindig machen, die mich doch wieder hoffnungsvoll stimmen.

Und zu guter Letzt möchte ich Sie auf unser fünftes IG FÜR Buch aufmerksam machen, das ab sofort lieferbar ist. Der Sammelband „Gesund durchs Leben“ mit insgesamt 14 Beiträgen von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern, Physiotherapeuten, einem Spitzenkoch aus Bali und mir kann im Buchhandel oder direkt bei mir erworben werden.<sup>1</sup> Ein MLF-Kaufmann kam beispielsweise auf die Idee, 120 Bücher als Weihnachtsgeschenk für seine MitarbeiterInnen zu erwerben. Gesunde MitarbeiterInnen kämen schließlich allen zugute!

Eine intensive Zeit, auch mit dem Blick auf die künftigen Lebenschancen unserer Kinder und Enkel, wünscht Ihnen

Ihr Georg Sedlmaier  
im Namen des ehrenamtlichen  
IG FÜR Vorstandes



*Herzlichst,  
Ihr Georg Sedlmaier*

<sup>1</sup> Gesund durchs Leben. 14 Beiträge für eine ganzheitliche und gesunde Lebensführung. Hrsg. von Georg Sedlmaier. 245 Seiten mit 30 Farbspalten. BOD Verlag 2016. 18,99 Euro. **Der Erlös kommt wie immer SOS-Kinderdorf und der IG FÜR zugute.**

## Unsere neuen Mitglieder

**Nikolaus von Doderer**  
UNSER LAND Geschäftsführer, Oberhausen

**Peter Fischnich**  
Bankkaufmann

**Ulrike Fischnich**  
Buchhändlerin, Wiesbaden

**Michael Dostthaler**  
Fa. Sieгна Fleisch Geschäftsführer, München

**Bernd Josef Hoffmann**  
REWE Dipl.Kfm., Höhr-Grenzhausen

**Fritz Jambor**  
Dipl. Kfm. mit neuer Fa. Mensch & Arbeit, Aschaffenburg

**Wilhelm Cramer GmbH**  
EDEKA Unternehmer, Burgdorf

**REWE Rippers**  
Unternehmer, Grevenbroich-Kapellen

**Josef-Karl Graspentner**  
Therapeut, Dozent und Supervisor für Homöopathie, Surberg

**Jürgen Mäder**  
Geschäftsführer Edeka Südwest Fleisch Rheinstetten

**Edeka Rudi Vogel OHG**  
Unternehmer, Bonn

**Dr. Susanne Söllner**  
Vorstand Söllner Communications AG, Bonn

**Barbara Strixner**  
Dr. Cattani Cosmetic, Schweiz

## Neue Mitglieder werben

Die IG FÜR lebt von Ihren Mitgliedern! Helfen Sie uns die IG FÜR und ihre Ideen weiter zu tragen und werben auch Sie neue Mitglieder. Wenn sich auch Ihre Freunde und Bekannte für die IG FÜR interessieren, schicken Sie einfach eine Mail an: info@ig-fuer.de



# Die Experten des 9. IG FÜR Symposiums



## Karin Artzt-Steinbrink, Upländer Bauernmolkerei

Karin Artzt-Steinbrink ist Diplomagraringenieurin und engagiert sich beruflich und ehrenamtlich für gesunde Lebensmittel und eine ökologische Landwirtschaft. Sie ist seit 1996 Geschäftsführerin der Upländer Bauernmolkerei und der Milcherzeugergemeinschaft Hessen (seit 1987). 2005 trat sie als Mitglied der IG FÜR bei, seit 2008 gehört sie dort dem Vorstand an. Daneben ist sie Vorsitzende des 2008 gegründeten Zusammenschlusses von Bio-Herstellern „BioFairVerein“, Mitglied des IHK-Parlamentes in Nordhessen und engagiert sich aktuell vor Ort in der Flüchtlingshilfe. Insbesondere liegen ihr die Themen Gentechnik und Patente sowie faire Preise am Herzen. Sie ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und lebt mit ihrer Familie in einem kleinen Dorf in Nordhessen.

## Tobias Bandel, Soil & More International

Nach dem Studium der Agrarwissenschaften mit Schwerpunkt Bodenkunde an der Universität Hohenheim hat Tobias Bandel mehrere Jahre den Obst- und Gemüseanbau und Vertrieb bei Sekem in Ägypten geleitet. Nach einer kurzen Zeit als internationaler Landwirtschaftsberater für eine holländische Obst- und Gemüsehandelsfirma hat Tobias Bandel gemeinsam mit zwei Partnern 2007 Soil & More International BV gegründet und ist deren Geschäftsführer. Soil & More International ist ein Beratungsunternehmen, das sich auf Beratung zu Bodenfruchtbarkeit sowie Analyse und Entwicklung von Nachhaltigkeitsstrategien in der Landwirtschafts- und Lebensmittelbranche spezialisiert hat. Verwurzt in der biologischen und biodynamischen Landwirtschaft arbeitet Soil & More weltweit sowohl mit Bio- als auch konventionellen Landwirten zusammen, um Themen wie Kompostierung, Gründüngung und andere Nachhaltigkeitsaspekte pragmatisch anzugehen und umzusetzen. Seit 2 Jahren führt Soil & More auch sogenannte Gesamtkostenanalysen von Lebensmitteln durch.



## Dr. Ursula Hudson, Slow Food Deutschland e. V.

Dr. Ursula Hudson, freie Autorin und Wissenschaftlerin, lehrte Interkulturelle Germanistik an den Universitäten Bayreuth, Cambridge und Oxford (UK). Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie für Kulinaristik e.V. und seit Februar 2010 Mitglied des Vorstands von Slow Food Deutschland e.V. Seit Juni 2012 ist sie Vorsitzende des Vereins und Mitglied im Vorstand von Slow Food International. Slow Food ist eine weltweite Vereinigung von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten. Im Zentrum von Dr. Hudsons Arbeit steht die Ernährungsbildung sowie die Aufklärung der Verbraucher über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Ernährungsentscheidungen und Auswirkungen auf Wasser, Luft und Boden. Große Themen sind biologische Vielfalt, Tiere und Tierhaltung, Überfischung, Bodenfruchtbarkeit, Saatgut und Ökologisierung der Landwirtschaft.

## Dr. med. Susanne Kümmerle

Dr. Susanne Kümmerle ist Ärztin und arbeitet seit über 30 Jahren in der Fachklinik Oberstdorf. Ihre Schwerpunkte sind die ganzheitliche Medizin, Naturheilverfahren und die Gesundheitsbildung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Ihr Hauptanliegen ist zu zeigen, wie Menschen ihr Leben wieder bewusst genießen können. Sie hält dazu deutschlandweit Vorträge und arbeitet auch eng mit Unternehmen, Krankenkassen und Schulen zusammen. In der Fachklinik Oberstdorf hat sie das „Fatburner-Programm“ etabliert, dass eine moderate, dauerhafte Gewichtsreduktion ohne Verzicht ermöglicht. Zwei Bücher sind von ihr erschienen: Der Ratgeber „Mit Genuss gesund durchs Leben – Warum Verzicht nicht alles ist“ und ein Kochbuch mit abwechslungsreichen Rezepten, in denen auch über die wertvollen Inhaltsstoffe der Zutaten informiert wird: „Mit Genuss gesund durchs Leben – Das Kochbuch“.



## Dr. Katharina Reuter, UnternehmensGrün e.V.

Dr. Katharina Reuter (39) ist Geschäftsführerin von UnternehmensGrün, dem Bundesverband der grünen Wirtschaft. Hier engagieren sich seit 1992 Unternehmen, die Verantwortung für Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft verbinden. UnternehmensGrün setzt sich als ökologisch ausgerichteter Unternehmensverband vor allem ideell und branchenübergreifend im Namen seiner mehr als 190 Mitgliedsunternehmen für eine ambitionierte Umwelt- und nachhaltige Wirtschaftspolitik ein. Der Verein ist parteipolitisch und finanziell unabhängig und als gemeinnützig anerkannt. Katharina Reuter engagiert sich seit vielen Jahren für ein nachhaltiges Wirtschaften, politisiert durch die Jugendumweltbewegung und ein frühes kommunalpolitisches Engagement. Die promovierte Agrarökonomin arbeitete mit Unternehmen als Beraterin für Bio und Nachhaltigkeit zusammen und war Geschäftsführerin der Zukunftsstiftung Landwirtschaft und der Klima-Allianz Deutschland.



## Stina Spiegelberg, Kochbuchautorin und Bloggerin

Stina Spiegelberg lebt seit 2008 vegan und begeistert mit ihren bunten Rezepten und ihrer ansteckend fröhlichen Art. Neben der veganen Küche setzt sie sich für eine nachhaltige Lebensweise und den Bio-Landbau ein. Ihr Projekt „Veganpassion“ startete 2010 als Gute-Laune-Rezepteblog. Von PeTA und UNESCO ausgezeichnet, möchte sie mit gesunder Küche und respektvollem Umgang mit Erde, Mensch und Natur so viele Menschen wie möglich erreichen. Ihre vier Koch- & Backbücher leisten Pionierarbeit und zeigen wie farbenfrohe Pflanzenküche Spaß macht. „Inspiration sein, Verbraucher aufklären und Vielfalt entdecken. Der schönste Job auf der Welt!“, sagt sie.

## Dr. Uwe Meier, Experte für Pflanzenbau und Agrarwirtschaft

Dr. Uwe Meier studierte – nach mehrjähriger praktischer Arbeit als Gärtner – Gartenbau mit den Schwerpunkten Ökonomie, Markt und Phytomedizin. Er arbeitete 33 Jahre in der Biologischen Bundesanstalt für Land- und Forstwirtschaft Braunschweig in der Prüfung und Zulassung von Pflanzenschutzmitteln. Seit 1996 befasst er sich mit Umwelt- und Sozialstandards für die nationale und internationale Landwirtschaft. Daraus entwickelte er eine Agrarethik, die er in dem Buch „Agrarethik – Landwirtschaft mit Zukunft“ als Herausgeber veröffentlichte. Sein besonderes Augenmerk legt er auf die Glaubwürdigkeit von Standards und Siegeln in der Agrarwirtschaft. Daneben ist er Verfasser und Mitautor zahlreicher weiterer Fachpublikationen. Meier ist ständiges Mitglied im International Standards Committee des Sustainable Agriculture Network und der Rainforest Alliance.



## Karin Frank, Permakultur-Designerin

Karin Frank aus Bernau am Chiemsee ist ausgebildete Permakultur-Designerin und beschäftigt sich seit Jahren mit solidarischer Landwirtschaft und Gemeinschaftsgärten. Sie initiiert, unterstützt und baut selbst Projekte auf. Mit ihrer Vortragstätigkeit verbindet sie zahlreiche Initiativen und knüpft Netzwerke im süddeutschen Raum und Österreich. Unter dem Motto „Umbau der Welt zum Garten“ erstellt sie gemeinsam mit Verbrauchern essbare Landschaften. Ziel ist es, so wieder ein Bewusstsein für den Wert der Lebensmittel und ein ökologisches Denken und Handeln zu schaffen. Gearbeitet wird ausschließlich mit samenfesten Pflanzen und nach permakulturellen Prinzipien im Einklang mit der Natur. So werden nachhaltige Kreisläufe erkannt und umgesetzt. Diese können auf alle Lebensbereiche übertragen werden.

## Einladung zur IG FÜR Mitgliederversammlung 2016

Am Vortag des 9. IG FÜR Symposiums, den 11. November 2016 von 17 bis 19 Uhr, lädt der IG FÜR Vorstand zur diesjährigen IG FÜR Mitgliederversammlung im Morgensternhaus ein. Als Key-Speaker konnten wir IG FÜR Mitglied Manfred Mödinger gewinnen, der als Dipl.-Ingenieur für Brauwesen und Getränke-technologie Experte für Wasserqualität ist.

Weitere Anträge müssen bis 14 Tage vor der Versammlung schriftlich bei der Interessengemeinschaft FÜR gesunde Lebensmittel e.V., Gerloser Weg 72, 36039 Fulda, eingereicht werden.

Anschließend ist ein gemeinsames Abendessen im Kolpinghaus Fulda/Parkhotel geplant.

Auf der Tagesordnung stehen:

- Rückblick und Ausblick
- Entlastung des Vorstandes
- Neuwahl des ehrenamtlichen IG FÜR Vorstandes: Vorstandsmitglied Fritz Jambor tritt aus privaten Gründen zurück, neu zur Wahl stellen sich Thomas Göing und Paul Daum.

**Sie können sich ab sofort für das 9. IG FÜR Symposium und die Mitgliederversammlung 2016 anmelden! Nutzen Sie hierfür das beigelegte Anmeldeformular. Weitere Informationen auch unter: [www.ig-fuer.de](http://www.ig-fuer.de)**

Falls Sie in Fulda übernachten möchten, melden Sie bitte selbst rechtzeitig im Parkhotel Fulda, Goethestraße 15, 36043 Fulda per Tel.: 0661/8650-0 oder E-Mail: [info@parkhotel-fulda.de](mailto:info@parkhotel-fulda.de) unter dem Stichwort „IG FÜR“ an. Wir haben 20 Einzelzimmer blocken lassen.



## Nachruf Walter Scheel

Der frühere Bundespräsident Walter Scheel ist am 24. August im Alter von 97 Jahren gestorben. Als IG FÜR Ehrenmitglied verfolgte er interessiert die Arbeit der IG FÜR. Ein Nachruf von Georg Sedlmaier:

„Ich erinnere mich noch gut an unsere erste Begegnung: Bei der Tagung ‚Feines Essen und Trinken‘ im Bayerischen Hof in München kam ich mit Altbundespräsident Walter Scheel und seiner Ehefrau Barbara ins Gespräch, bat ihn um ein gemeinsames Foto und bot ihm später die IG FÜR Ehrenmitgliedschaft an. Er fragte seine Frau, ob er dies machen sollte. Seine Frau empfahl ihm die IG FÜR Ehrenmitgliedschaft.“

In den folgenden Jahren blieben wir in Briefkontakt: Er las offensichtlich einige Jahre sehr aufmerksam unsere Zeitungen und kommentierte sie positiv. Sogar für eines meiner Bücher, ‚Mehr tun, als man tun muss‘, schrieb er ein schönes Vorwort. Ihn und seine dritte Ehefrau, auch eine Ärztin, habe ich in bester Erinnerung. Bei jedem seiner Briefe an mich war ein besonderer Gruß seiner Frau mit dabei.

Mit Walter Scheel verliert Deutschland eine angesehene Persönlichkeit, die sich Zeit seines Lebens für die Bürger engagierte. In seinem Sinne werden wir unsere Arbeit fortsetzen.“



Georg Sedlmaier, 25. August 2016



## IG FÜR spendet Hochbeete an Grundschule

Einen nachhaltigen Umgang mit der Natur können wir nicht früh genug lernen. Deshalb hat die IG FÜR den Grundschulern der Suttschule in Kempten vier Hochbeete gespendet.

Das Besondere: Die Behälter im Wert von 800 Euro wurden im Rahmen einer Projektprüfung von Abschlusschülern der Mittelschule an der Hofmühle selbst hergestellt.



Im neuen IG FÜR Sammelband „Gesund durchs Leben“, herausgegeben von Georg Sedlmaier, liefern 14 Experten – von Ärzten, Heilpraktikern, Ernährungswissenschaftlern bis hin zu einem Physiotherapeuten, Spitzenkoch und Lebensmittelkaufmann – in kurzen, leserfreundlichen Beiträgen einen schnellen und trotzdem umfassenden Blick auf das Thema Gesundheit.

Taschenbuch / 245 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen (30 Farbseiten) / BoD – Books on Demand 2016 / 18,99 Euro

Über 800.000 Unterschriften gegen Patente auf Pflanzen und Tiere wurden am 29. Juni 2016 in München an den Präsidenten des Verwaltungsrates des Europäischen Patentamtes (EPA) übergeben. Die IG FÜR Mitglieder Dr. Christoph Then, Koordinator des Bündnisses „Keine Patente auf Saatgut!“, Dr. Ruth Tippe und Marianne Feneberg waren mit vor Ort.



In Kempten traf Georg Sedlmaier den Grünen-Parteichef und IG FÜR Mitglied Cem Özdemir.

## IG FÜR ZEITUNG per E-Mail?

Liebe IG FÜR Mitglieder, als gemeinnützig anerkannter Verein sind wir immer bestrebt unsere Verwaltungskosten so gering wie möglich zu gestalten. Deswegen arbeiten viele Mitglieder ehrenamtlich in der IG FÜR. Wenn Sie uns unterstützen möchten für unsere Zeitung Versandkosten zu sparen, können Sie dies gerne tun. Wie? Ganz einfach!

Schreiben Sie uns eine E-Mail unter Angabe Ihres vollständigen Namens an:

[maron@ig-fuer.de](mailto:maron@ig-fuer.de)

Wir schicken Ihnen die Zeitung online als PDF-Datei. Sollten sich genügend Mitglieder hierzu melden, können wir im Laufe des Jahres die IG FÜR ZEITUNG als E-Paper anbieten.

Mit besten Grüßen von der IG FÜR Redaktion

# Von Heilpflanzen und Wunderkräutern

von Barbara Strixner



**R**egelmäßig sind in den Medien Berichte über die besondere Heilkraft einzelner Kräuter zu lesen. Was steckt dahinter? Wann ist eine Heilpflanze eine Wunderpflanze?

Ja, Wunder gibt es immer wieder – dies wurde nicht ohne Grund in einem bekannten Schlager besungen. Doch können Wunder auch in der Heilwirkung von Kräutern geschehen? Dazu ist es notwendig, sich erst darüber klar zu werden, wann wir ein Heilkraut benötigen.

## Der Ursprung der Pflanzenheilkunde

Der legendäre Schweizer Pfarrer Künzle schreibt zum Einsatz von Heilkräutern: „Die Krankheit gewinnt nur dann Macht über einzelne Organe des Körpers, wenn die Harmonie und Widerstandskraft des Ganzen gestört ist. Wo sich dann im Körper die schwächsten Stellen finden, da greift die Krankheit an. Darum soll sich eine wirksame und natürliche Behandlung auf das Ganze richten, wenn der Teil gesundwerden will.“ (Quelle: Chrut und Uchrut)

Naturheilkunde mit Heilkräutern ist unsere Urmedizin und in vielem die Grundlage unserer heutigen modernen Medizin. Die Kräuterheilkunde hat ihre Wurzeln in der Wiege der Menschheit. Selbst Tiere haben einen Instinkt für das Kraut, das sie brauchen. Mäuse legen einen Vorrat an Pfefferminzwurzeln an, rote Ameisen pflanzen in ihren Behausungen Thy-

mian, der Habicht bedient sich des Habichtskrauts.

In der Geschichte finden wir immer wieder markante Persönlichkeiten, die sich mit der Pflanzenheilkunde befasst haben. Schon in der Antike hinterließen uns die großen Ärzte wie Hippokrates wertvolles Wissen. In der Zeit der Völkerwanderung erwiesen sich dann die Klöster als Hüter dieser Schätze. Während der Karolingerzeit im 8. und 9. Jahrhundert stiegen sie als Zentren der Bildung, Verwaltung und Wirtschaft auf und der Weg für die Pflanzenheilkunde war geebnet.

Eine Handschrift von ca. 795 aus der Zeit Karl des Großen stammt aus dem Reichskloster Lorsch bei Worms. Es ist das älteste, erhaltene Dokument der Klostermedizin in Deutschland und wird heute in der Staatsbibliothek in Bamberg aufbewahrt. Bekannt ist sie als „Lorscher Arzneibuch“ und enthält neben einer christlichen Einleitung, antike Rezepturen und Therapien sowie eine Ernährungslehre.

Als der Sohn Karl des Großen, Ludwig der Fromme, die Nachfolge antrat, entstand der „St. Galler Klosterplan“. Dieser Plan beschreibt ganz genau, was an Kräutern und Gemüse angepflanzt werden soll. Einige der damaligen Kräuter sind aber heute wenig gebräuchlich, wie etwa Odermennig oder Weinraute.

## Kräuterheilkunde heute

Heute steht uns eine Fülle an Informationen und Literatur zur Verfügung. Doch welche Wege werden jetzt eingeschlagen: Erinnern wir uns noch an die Verflechtungen mit dem Ganzen oder sehen wir nur noch die einzelnen Symptome? Geben wir uns noch die Ruhe, um die Heilpflanze als Wunderpflanze zu erfahren?

Eigentlich kennen wir alle Faktoren, die uns gesund erhalten. Dennoch nehmen Depressionen, psychische Störungen oder allgemein Erschöpfung überhand. Heilpflanzen können gerade in der dunklen Jahreszeit eine Hilfe sein:

- **Förderung des Wohlbefindens**
- **Prävention**
- **Stärkung der Abwehrkräfte**
- **Aktivierung der Selbstheilungskräfte**
- **Heilung von leichten Erkrankungen**
- **Vorbeugend wirkt die saisonal richtig ausgewählte Pflanze wahre Wunder**
- **Begleitend bei chronischen Erkrankungen**

Auch viele Unkräuter, wie die Brennessel oder der Löwenzahn, besitzen eine große Heilkraft. Das Gänseblümchen beruhigt zum Beispiel bei Verdauungsbeschwerden. Kurz: Kraut oder Unkraut, richtig eingesetzt werden sie zum Wunderkraut.

## Welche Kräuter bringen uns munter durch den Winter?

### 1. Thymian

Immunistärkend, antibakteriell, antiviral, erwärmend  
Verwendung als Tee

### 2. Roter Sonnenhut:

Immunistärkend, antibiotisch, entzündungshemmend  
Verwendung als Fertigarznei und als Tinktur

### 3. Salbei:

Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, gegen Mundpilze und andere Entzündungen  
Verwendung als Tee bei Husten mit Auswurf

### 4. Eibisch:

Entzündungshemmend, reizmildernd, einhüllend  
Verwendung als Tee bei trockenem Husten

### 5. Lindenblüten:

Schweißtreibend, harntreibend, fiebersenkend, abwehrstärkend  
Verwendung als Tee bei Fieber

### 6. Holunder:

Schweißtreibend, fiebersenkend, abwehrstärkend, scherzstillend und schleimlösend bei Husten  
Verwendung als Tee bei Fieber

### 7. Baldrian:

Ausgleichend, antriebssteigernd und entkrampfend,  
ohne schläfrig zu machen

## Die ideale Teezubereitung:

1 Teelöffel getrocknetes Teekraut in eine Tasse geben, mit heißem, nicht kochendem Wasser überbrühen und 5 bis 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Deckel nach der Ziehzeit schräg anheben und das Kondenswasser in die Tasse zurückfließen lassen. Denn dort sammeln sich ganz viele wertvolle, ätherische Öle.



# Termine

Montag, 10. Oktober 2016, 17 Uhr  
„Renaissance des pflanzlichen Proteins“  
Prof. Dr. Gerhard Jahreis  
Ort: tegut... Zentrale, Fulda, Eintritt frei

Mittwoch, 26. Oktober 2016, 19.30 Uhr  
„Übersäuerung – ein Problem unserer Zeit; was tun? Schüssler Salze als Hilfsmittel“  
Winfried Ducke, Physiognom/Heilpraktiker  
Ort: Haus Hochland, Kempten, Eintritt frei

Mittwoch, 30. November 2016, 19.30 Uhr  
„Wenn ich einmal reich wär ...“  
Armsein und Reichwerden sind zentrale Themen in vielen Märchen. Welcher Reichtum ist gemeint? Das Märchen vom Sterntaler-mädchen kann uns zeigen, worum es im Leben eigentlich geht.  
Ida Anna Braun, Diplomtheologin, akademische Expertin für Spiritualität und Vorsitzende Kneipp-Verein Kempten  
Ort: Haus Hochland, Kempten, Eintritt frei

Montag, 12. Dezember 2016, 17 Uhr  
„Rheuma und Ernährung – was kann ich vorbeugend selbst tun?“  
Dr. Walter Behringer, Rheumatologische Schwerpunktpraxis, Facharzt für Innere Medizin  
Ort: tegut... Zentrale, Fulda, Eintritt frei

Freitag/Samstag, 20./21. Januar 2017  
IG FÜR Vorstandssitzung  
Ort: Seminarhotel Fohlenweide, Hofbieber

Mittwoch, 25. Januar 2017, 19.30 Uhr  
„Bienen: Garanten für gesunde Lebensmittel!“  
FH Prof. Dr. rer. silv. Bernhard Zimmer, Bayerisches Institut für nachhaltige Entwicklung / Piding  
Ort: Haus Hochland, Kempten, Eintritt frei

Weitere Termine finden Sie auch auf [www.ig-fuer.de](http://www.ig-fuer.de)



Josef-Karl Graspeuntner

## Kurzvita

Josef-Karl Graspeuntner, klassisch homöopathisch arbeitender Heilpraktiker, qualifiziert im BKHD (Bund klassischer Homöopathen Deutschland). Er ist Therapeut, Dozent und Supervisor für Homöopathie und leitet seit 1992 den Qualitätszirkel und Arbeitskreis klassische Homöopathie für Ärzte und Heilpraktiker im Chiemgau sowie seit 2009 das Kompetenzzentrum Homöopathie im Bildungszentrum für Gesundheit und Soziales in Traunstein. 2014 verlieh ihm die Stiftung EUH (Europäische Union Homöopa-

thie) den „Européan Homoeopathic Degree“. In über 25 Jahren intensiver Praxis und Fortbildungstätigkeit erkannte er, dass kranke Menschen, Tiere und Pflanzen eine umfassende Unterstützung brauchen, um nachhaltig gesund zu werden und zu bleiben.

**Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...** sich diese Interessengemeinschaft für eine gesunde Bodenpflege und Ernährung nachhaltig einsetzt. Weil es Georg Sedlmaier und den namhaften Mitgliedern der IG FÜR ernst ist, das Leben auf unserem Planeten Erde mit Qualität und Vielfalt fit für die Zukunft zu machen. Weil Artenvielfalt und besondere Achtsamkeit für die Qualität der Produkte entscheidend ist, für die Gesundheit der Erwachsenen und deren Kinder.

## Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

Der Begriff „gesund“ ist verwandt mit dem lateinischen Begriff „sanus“, der so viel wie „heil sein, in guter Beschaffenheit, unverdorben, unvergiftet“ bedeutet. Lebensmittel sind für mich Mittel zum Leben, im erweiterten Sinn

aber auch Mittel um gut und nachhaltig leben zu können. Und noch weiter gedacht: Mittel, die es jedem Menschen auf der Erde ermöglichen, unvergiftet, in gutem gesunden Allgemeinzustand sein Leben meistern zu können. Dabei spielen vor allem die regionalen und natürlichen Herstellungsverfahren, die Beachtung der Umwelt (Verpackung, Lagerung, Transport usw.) und die schonende Verarbeitung der Produkte eine große Rolle.

## Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Ich wünsche mir einen nachhaltig integrativ geführten Dialog aller medizinisch für die Gesundheit der Lebewesen Verantwortlichen, mit den Politikern, Medienverantwortlichen, den Unternehmern und ganz besonders dem Finanzwesen. Denn eine Investorengemeinschaft, die Billionen an Geld steuern kann, kann auch Milliarden von Menschen dazu aufklären, sich für gesunde Lebensmittel zu entscheiden. Jetzt geht es um Stärkung jedes Einzelnen, damit er sich für seine eigene Gesundheit und die seiner Umwelt einsetzen will. ■



Wilhelm Cramer GmbH

## Kurzvita

Die Wilhelm Cramer GmbH ist ein Familienunternehmen aus dem Raum Hannover. Gemeinsam betreiben sie acht Supermärkte mit derzeit 750 Mitarbeitern. 1947 wurde das Unternehmen von Großvater Wilhelm Cramer gegründet. In den 1980er Jahren übernahm Jürgen Cramer die Leitung. 2009 sind die Geschwister Sebastian Cramer und Inga Ali mit ins Unternehmen eingestiegen.

## Wir unterstützen die IG FÜR, weil ...

wir es richtig und wichtig finden, ein Teil des IG FÜR Chors zu werden. Insbesondere mein Vater Wilhelm Cramer verfolgt die Arbeit der IG FÜR nun schon seit Jahren. Viele Themen, die Sie bereits angesprochen haben, stehen in vielen Unternehmen derzeit auf der Agenda, um Lebensmittel besser zu machen und dies nicht nur aus Imagegründen, sondern weil der Geist nun da ist, zu verstehen, dass sich etwas ändern muss! Wir verstehen daher die IG FÜR als zukunftsweisend und sind natürlich daran interessiert uns selbst auf die Zukunft vorzubereiten und diese mitzugestalten. Aus diesem Grund sehen wir uns als Teil der IG FÜR und unterstützen das Engagement für Mensch und Umwelt.

## Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf „gesunde Lebensmittel“?

Der Verbraucher entscheidet mit seinem Einkauf, welchen Wert er dem Lebensmittel einräumt. Entscheiden sich immer mehr Menschen dazu Lebensmittel zu konsumieren, die Mensch und Umwelt guttun, dann wird sich der Handel automatisch danach ausrichten – ein Trend, den man derzeit schon beobachten kann. Durch mehr Aufklärung und Information ist es möglich diesen Trend zu beschleunigen. Die IG FÜR ist z.B. so ein Medium.

## Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Wir wünschen uns einen großen Chor für die IG FÜR, mit vielen Menschen, die Ihre Stimme für eine gute Sache erheben, damit dieser unüberhörbar wird! ■



Moritz Teriete

## Kurzvita

Moritz Teriete wurde 1980 in Münster geboren. Nach seiner Ausbildung zum Bankkaufmann studierte er Sprachen-, Wirtschafts- und Kulturraumstudien in Passau mit mehrjährigen Auslandsaufenthalten in Indonesien. Nach einiger Zeit als Berater in der Entwicklungszusammenarbeit für die GIZ in Indonesien und Mosambik war er drei Jahre im elterlichen Unternehmen, der Destillerie Dwersteg tätig. Seit 2015 ist er Geschäftsführer der Sustainable Food Systems GmbH,

die 2015 als Spin-Off des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) in Frick gegründet wurde, um Nachhaltigkeitsanalysen und Bewertungen von landwirtschaftlichen Betrieben und Lebensmittelunternehmen durchzuführen.

**Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...** die Prinzipien und Leitsätze der IG FÜR sehr gut zu denen der Sustainable Food Systems GmbH passen und wir jede Initiative begrüßen, die sich für gesunde und nachhaltige Lebensmittel einsetzt.

## Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

„Gesunde Lebensmittel“ sollten nicht nur über Nährwert oder einwandfreie Hygiene definiert werden. Gesunde Lebensmittel sind für mich Lebensmittel, in deren gesamter Wertschöpfungskette auf allen Ebenen dem Leben Wertschätzung entgegengebracht wird. Kulinarischer Genuss und Nachhaltigkeit gehören für mich untrennbar zusammen.

## Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf „gesunde Lebensmittel“?

Jeder Akteur in den globalen Wertschöpfungsketten trägt innerhalb seiner/ihrer Möglichkeiten Verantwortung für „gesunde Lebensmittel“. Der Handel, indem er einerseits die Herstellung gesunder, nachhaltiger Lebensmittel in der Zulieferkette fördert und andererseits die Kunden diesbezüglich sensibilisiert und aufklärt. Die Verbraucher, indem sie den eigenen Konsum immer wieder auf die Probe stellen. Sind wir bereit für Produkte den wahren Preis zu zahlen, der auch Schäden an der Natur und soziale Benachteiligung anderer Menschen in der Zulieferkette berücksichtigt?

## Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Dass sie weiter so unermüdlich für „gesunde Lebensmittel“ im obigen Sinne kämpft und einen Beitrag dazu leistet, unsere Lebensmittelsysteme jeden Tag ein wenig mehr „gesunden“ zu lassen. ■



Jürgen Mäder

## Kurzvita

Jürgen Mäder, 52 Jahre, erlernt als gebürtiger Baden-Badener den Beruf des Polizisten (1981-86). Als er 1986 eine Metzgerstochter kennenlernt, beginnt er kurzerhand eine Fleischerausbildung mit dem Abschluss der Meisterprüfung. 1992 absolviert er als einer der besten den Betriebswirt des Handwerks in Augsburg. Eher durch einen Zufall bekommt er eine Anstellung im EDEKA-Konzern als Assistent der

Geschäftsleitung. Im Jahr 2000 erhält er Prokura und ist mit nur 37 Jahren Teil der Geschäftsführung. 2010 wird er für seinen Einsatz für regionale Fleischprodukte mit der Staatsmedaille in Gold geehrt. 2015 wird das EDEKA Fleischwerk Rheinstetten eröffnet – mit Herr Mäder als Geschäftsführer. In Feinschmecker-Zeitschriften wie Apérowirder als „Der Fleischflüsterer“ bekannt. Heute führt Jürgen Mäder die EDEKA Südwest Fleisch GmbH in Rheinstetten mit 1.200 Mitarbeitern und einer Fläche von 20 Hektar.

**Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...** feines Essen und Trinken Genuss und Lebensfreude sind. Und das muss nicht aufwendig sein und tut trotzdem gut.

## Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

„Gesunde Lebensmittel“ sind für mich gute, saubere und faire Produkte – ohne Rückstände und möglichst ohne Zusatzstoffe (außer technologisch oder

historisch bedingt). Außerdem sind sie aus meiner Sicht gentechnikfrei, aus wertschätzender Produktion und so ethisch und moralisch einwandfrei.

## Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf „gesunde Lebensmittel“?

Oft erkenne ich das Spiel der doppelten Moral sowohl beim Handel als auch beim Verbraucher. Konsequenter handeln sollte für beide gelten. Beide tragen ein hohes Maß an Verantwortung. Vielleicht sollten Verbraucher und Handel auch so konsequent sein, manches einfach nicht zu tun!

## Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Ich wurde auf mein Mitwirken angesprochen und so aufmerksam auf die IG FÜR. Ich habe recherchiert, wer bereits Mitglied ist und gesehen, dass hier wirklich für die Sache gekämpft wird. Erfolg kommt von „handeln“ und hat drei Buchstaben – „TUN“! ■

**Zippert...**



## TTIP-Gegner fürchten Konkurrenz von US-Türenfarmern

In Brüssel hat die insgesamt 14. TTIP-Verhandlungsrunde begonnen. Hunderte von belgischen Schreinereien hatten wochenlang verschlossene Türen in die Hauptstadt geliefert, hinter denen die Verhandlungen traditionsgemäß stattfinden.

Journalisten stehen vier Tonnen Kaffeesatz zur Verfügung, aus dem sie alles herauslesen können. Mehr als hundert Satanisten, sieben Voodoo-Priester und 5000 Lobbyisten werden den Gesprächen beiwohnen und am Ende über die Beschlüsse abstimmen.

Die 14. Verhandlungsrunde dient hauptsächlich der Vorbereitung der 15. Verhandlungsrunde. Ein wichtiger Punkt der Gespräche ist der Zugang europäischer Schreinereien zum amerikanischen Markt sowie die Aufhebung von Handelsschranken für die amerikanische Türenindustrie.

Es wird befürchtet, dass der Geschlossene-Türen-Markt in Europa zusammenbrechen würde, weil sich Familienbetriebe nicht gegen die Billigkonkurrenz amerikanischer Türenfarmer durchsetzen könnten. Die Verhandlungsergebnisse werden mit Zaubertinte auf eine verschlossene Tür geschrieben, die Schrift verschwindet, sobald Sigmar Gabriel versucht, sich das anzugucken.

## Rote-Bete-Bolognese mit Salbei

von Stina Spiegelberg, Autorin und Food-Bloggerin



### Zutaten für die Rote-Bete-Bolognese

200 g Naturtofu

1 Zwiebel

Paprikapulver, Muskatnuss, Chili

1 geh. TL getr. italienische Kräuter

2 EL Tomatenmark

1 Rote Bete

1 Karotte

½ Zucchini

300 ml Tomatenpassata

1 EL Hefeflocken

1 EL getr. Tomaten

100 ml Rotwein

Olivenöl zum Anbraten

Salz, Pfeffer

### Außerdem

500 g Pasta

8 Salbeiblätter

Salz

### Zubereitung

Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu zerkrümeln und bei mittlerer Hitze kross anbraten. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zugeben. Gut würzen, das Tomatenmark zugeben und anrösten, Karotte und Zucchini schälen. Die Zucchini läng halbieren und eine Hälfte beiseitestellen. Die Rote Bete schälen. Karotte, Zucchini und Rote Bete würfeln und zu der Tofu-Zwiebel-Mischung in die Pfanne geben. Mit Passata ablöschen und mit Hefeflocken

würzen. Die getrockneten Tomaten hacken und zugeben, nach Belieben mit Rotwein aufgießen und 10-15 Minuten köcheln.

Inzwischen die Pasta in reichlich Salzwasser nach Anweisung garen und abgießen. Salbei waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Pasta mit Bolognese und Salbei servieren.

**Guten Appetit!**

© Stina Spiegelberg: *Veganpassion*  
– das Kochbuch! Fackelträger Verlag 2015

