GOETHEANUM KOMMUNIKATION

 Goetheanum, Dornach, Schweiz, 30. September 2025

**Vielfalt stärkt Erde und Mensch**

**Anlässlich des Welternährungstags 2025 weist Ökotrophologin Jasmin Peschke auf die Bedeutung gesunder Ernährungssysteme hin**

**Voraussetzung für die Versorgung des Menschen mit gesunden, vitalen Lebensmitteln sind fruchtbare Böden mit vielfältigem Bodenmikrobiom. Die biodynamische Landwirtschaft fördert und ermöglicht nachhaltige Ernährungssysteme. So wird das Anliegen des Welternährungstags am 16. Oktober 2025 ‹Hand in Hand for Better Foods and a Better Future› unterstützt.**

«Reis, Mais und Weizen sorgen für mehr als 50 Prozent der Kalorienaufnahme der Menschen weltweit», sagt Jasmin Peschke, Leiterin des Fachbereichs Ernährung in der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum. Das klingt nach einer soliden Grundversorgung. Doch die promovierte Ökotrophologin ergänzt: «Diese drei Getreide werden weitgehend in großflächigen Monokulturen unter hohem Pestizideinsatz angebaut. Die mangelnde Vielfalt gefährdet die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme und der Böden – und infolgedessen die menschliche Gesundheit.» Sie begründet dies so: «Die Reduzierung auf ein paar wenige Kulturen verarmt Boden und Biodiversität und damit die Qualität der Lebensmittel. Fehlt zudem die Vielfalt in der Ernährung, ist die Gesundheit der Menschen gefährdet. Es gibt zwar ein reiches Sortiment an Nahrungsmitteln, sie enthalten jedoch meist Zusatzstoffe, die wiederum aus diesen drei Getreidearten hergestellt sind.»

Zum Erhalt und zur Pflege eines vielfältigen Bodenlebens trägt nachhaltiges Arbeiten ohne den Einsatz von chemisch-synthetischen Düngern und Pestiziden bei. Die biodynamische Landwirtschaft praktiziert dies und fördert dadurch Humusaufbau und Biodiversität im und über dem Boden. «Ist das Bodenmikrobiom vielfältig, enthalten auch die Lebensmittel eine reiche Bakterienflora, die kaum pathogene Erreger enthält – im Gegensatz zu konventionell erzeugten Produkten», lenkt Jasmin Peschke den Blick auf Studien wie die von Birgit Wassermann et al (2019). Über die Nahrungsaufnahme setzt sich diese Qualität fort: Das menschliche Darmmikrobiom wird so angeregt, dass menschliche Immunität und Gesundheit unterstützt werden.

In einem biodynamischen Ernährungssystem von Anbau über Verarbeitung bis zu sozialer Einbettung sieht Jasmin Peschke eine Lösung für das Anliegen des Welternährungstags 2025 ‹Hand in Hand for Better Foods and a Better Future› der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen. Es sei ein recht dringliches Anliegen: Denn die Menschheit ernähre sich ungünstig. Die Anzahl Hungernder nehme ebenso stetig zu wie die Zahl derer, die zu viel essen. Die Ernährungsexpertin ist sich sicher: «Nahrungsmittel können die Brücke sein sowohl zur Gesundheit der Menschen als auch zur Landwirtschaft.»

(2612 Zeichen/SJ)

Studie ‹An Apple a Day: Which Bacteria Do We Eat With Organic and Conventional Apples?› von Birgit Wassermann, Henry Müller und Gabriele Berg Web pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31396172

Fachbereich Ernährung am Goetheanum www.sektion-landwirtschaft.org/ernaehrung

**Ansprechpartnerin** Jasmin Peschke, jasmin.peschke@goetheanum.ch