GOETHEANUM KOMMUNIKATION

 Goetheanum, Dornach, Schweiz, 16. Oktober 2021

**Der Biohof-Effekt**

**Zum Welternährungstag 2021: Gesundheit braucht Auseinandersetzung**

**Kinder, die regelmäßig auf einem Bauernhof mit Tieren sind, haben weniger Aller-gien. Grund dafür ist, dass das Immunsystem gestärkt wird, wenn es in Kontakt mit unterschiedlichen Reizen kommt. Oecotrophologin Jasmin Peschke empfiehlt daher viel natürliche Kontakte.**

40 Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben im ersten Covid-19-Jahr 2020 mehr als fünf Kilogramm an Körpergewicht zugenommen. Das kann das Immunsystem schwächen. Umgekehrt werden Vitalität und Immunsytem des Organismus durch eine gesunde Lebensweise dauerhaft gestärkt und widerstandsfähig. Dabei gilt: Gesund heißt nicht steril.

«Kinder, die regelmäßig auf einem Bauernhof mit Tieren sind und diese füttern oder bei der Möhrenernte helfen, haben weniger Allergien als andere Kinder», weiß Jasmin Peschke. Daniel Kusche, Koordinator für biodynamische Landwirtschaft an der Universität Kassel, Deutschland, spricht sogar von einem positiven Biohof-Effekt. Damit bezieht er sich auf seine Forschung in Deutschland. Kinder, die hin und wieder ein Glas Kuhmilch trinken, haben ebenso eine geringere Allergiewahrscheinlichkeit, wenn die Milch unverarbeitet direkt von Kühen eines biodynamischen Hofs, auf dem die Tiere Weidegang haben, kommt.

Ein resilientes Verhalten in einem herausfordernden Umfeld zeigen auch Pflanzen. Wachsen sie in natürlicher Umgebung auf und eignen sich Nährstoffe aktiv an, erweisen sie sich als widerstandsfähig und können sich bis zu einem gewissen Grad selbst gegen Schädlinge wehren. Sie schneiden in der Vitalität besser ab als Pflanzen, deren Wachstum durch mineralischen Dünger getrieben wird und die in einem Treibhaus vor äußeren Einflüssen geschützt werden. «Schonung führt nicht unbedingt zu Stärke und Widerstandskraft, das kennen wir auch vom Muskeltraining», meint Jasmin Peschke. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass Bio-Äpfel eine vielfältigere Mikroflora aufweisen als konventionelle Äpfel. Wird der Apfel gegessen, muss sich der Organismus mit der Mikroflora auseinandersetzen. Die vielen unterschiedlichen Mikroorganismen stärken dabei das eigene Mikrobiom – eine Fragestellung, an der in der biodynamischen Forschung weiter gearbeitet wird.

(2155 Zeichen/JP)

**Web** www.sektion-landwirtschaft.org/arbeitsfelder/fachbereich-ernaehrung

**Ansprechpartnerin** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch