Nahrung als Heilmittel für Boden und Mensch

Jasmin Peschke

Nur in lebendigen Böden können gesunde Nahrungsmittel erzeugt werden. Die biodynamische Landwirtschaft hat viele positive Effekte, einer davon ist der Humusaufbau. Das Bodenmikrobiom ist vielfältig, und die Produkte selbst enthalten eine vielfältige Bakterienflora, die kaum pathogene Erreger enthält – im Gegensatz zu konventionell erzeugten Produkten (*Wassermann et al*. 2019). Essen wir die Produkte, stimuliert ihr Mikrobiom das menschliche Darmmikrobiom, das die Grundlage für die menschliche Immunität und Gesundheit ist. So können Nahrungsmittel die Brücke sein sowohl zur Gesundheit der Menschen als auch zu einer gesunden Landwirtschaft.

Schon Hippokrates, der griechische Arzt des Altertums, postulierte, dass die Nahrungsmittel Heilmittel sein sollen. Dies gilt in gewisser Hinsicht heute noch, denn wenn die Nahrungsmittel in lebendigem Boden wachsen, sind sie gesund und können die Gesundheit des Menschen fördern. Insofern sind sie Heilmittel. Gleichzeitig ist der lebendige Boden wichtig für ein gesundes Ökosystem und zur Abmilderung der Klimakrise, er ist also auch ein Heilmittel.

«Die Welt muss Boden gut machen» titelt Spektrum der Wissenschaft einen Beitrag des Wissenschaftsjournalisten *Roland Knauer* (2025). Er führt aus, dass die konventionelle Intensivlandwirtschaft erhebliche schädliche Folgen hat, weil durch sie die Qualität der Böden und damit ihre Fruchtbarkeit abnimmt. Rund 40 % der landwirtschaftlichen Flächen weltweit seien betroffen. Langfristig sei damit die Nahrungsmittelproduktion gefährdet. Gemäss FAO (Food and Agriculture Organization der Vereinten Nationen) ist ein Fünftel der Menschheit jetzt schon davon betroffen. Die Zahl hungernder Menschen nimmt stetig zu, und das zweite Ziel des Programms der Vereinten Nationen für eine nachhaltige Entwicklung «Zero Hunger» bis zum Jahr 2030 rückt in immer weitere Ferne.[1] Aber bis heute wird die konventionelle Intensivlandwirtschaft in einkommensschwache Länder exportiert mit dem Resultat, dass die vielfältige, kleinbäuerliche Landwirtschaft, die in solchen Ländern meist vorherrscht, verdrängt wird. Es werden Abhängigkeiten geschaffen und die Ernährungssouveränität schwindet. Die eingeführten Monokulturen werden mit synthetischen Dünge- und Spritzmitteln behandelt, die Rückstände hinterlassen. Das reduziert das Bodenleben, und die Auswaschung von Nährstoffen wird begünstigt. Wird der Fokus auf Ertrag gelegt und zu wenig darauf geachtet,

1 SDG2, https://sdgs.un.org/goals

organischen Kohlenstoff im Boden zu binden, verarmen die Böden sukzessive und liefern geringere Erträge. Es tritt im wahrsten Sinne des Wortes eine Verwüstung ein. Starkregenereignisse, aber auch fehlender Pflanzenbewuchs, verstärken die Erosion. In trockenen Sommern gibt es in Gebieten mit leichten Böden bisweilen riesige Staubwolken. Die obere Bodenschicht wird vom Wind weggeweht. Weil Humus fehlt, ist die Wasserhaltekapazität und damit auch die Klimaresilienz reduziert.

Boden gut machen heisst, ihn verlebendigen, organische Substanz aufbauen und die Humusbildung fördern. «Cover the soil» – «bedeckt den Boden» ist ein Zauberwort dafür. Pflanzenbewuchs regt das Bodenleben an und bringt durch die Verwurzelung Licht, Luft und Wasser hinein. Ein weiterer Effekt ist, dass die organische Substanz Kohlendioxid, ein Klimagas, bindet.

Wenn jedoch der Bodenverarmung mit immer mehr Dünge- und Spritzmitteln begegnet wird, und Nahrungspflanzen konventionell angebaut werden, ist weder ein gesunder Acker noch eine gesunde Mahlzeit möglich. Die biodynamische Landwirtschaft ist Teil der Lösung, der Klima- und der Ernährungskrise zu begegnen. Die Bodenpflege steht im Fokus der LandwirtInnen und vitale, schmackhafte Lebensmittel landen auf den Tellern.

Literatur

Knauer, R. (2025): Die Welt muss Boden gut machen. Spektrum der Wissenschaft 4, S. 50–55.

Wassermann, B., Müller, H., Berg, G. (2019): An apple a day: Which bacteria do we eat with organic and conventional apples? Front Microbiol. Jul 24;10:1629. doi: 10.3389/fmicb.2019.01629

Jasmin Peschke
Sektion für Landwirtschaft
am Goetheanum
Fachbereich Ernährung
Hügelweg 59
CH – 4143 Dornach
jasmin.peschke@goetheanum.ch