

# Liebe Leserin, lieber Leser,

„**L**asst unsere Nahrung so natürlich wie möglich“, empfahl schon der Arzt und Ernährungswissenschaftler Werner Georg Kollath (1892 bis 1970), der zur Erhaltung unserer Gesundheit die Ernährung als das zentrale Thema in den Mittelpunkt gestellt hat. Doch Zeitmangel, schlechte Kantinen, fehlendes Wissen und natürlich auch die verführerischen, aber häufig ungesunden Angebote der Nahrungsmittelindustrie hindern viele Menschen daran, sich gesund zu ernähren. Nicht zuletzt können bei den Bedingungen, unter denen vielerorts Landwirtschaft betrieben und Lebensmittel hergestellt werden, gar keine guten Produkte mehr entstehen.

Hier zeigt sich, wie eng die Gesundheit des Individuums mit den Prioritäten der Wirtschaft und dem Zustand der Umwelt zusammenhängen. In dieser Ausgabe spannen wir daher den Bogen von der für den Menschen gesunden Ernährung hin zu einer Lebensmittelerzeugung, die unsere Lebensgrundlagen bewahrt.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist nicht zuletzt für ein starkes Immunsystem wichtig. Eine sehr wichtige Rolle in unserem körpereigenen Abwehrsystem spielt der Darm, denn zahlreiche Studien bestätigen, dass eine gesunde Darmflora die

Abwehrkräfte stärkt und vor Infektionen mit Viren und Bakterien schützt. Gerade in Zeiten von Corona schadet es nicht, wenn das darmeigene Immunsystem gut aufgestellt ist. Auf den Darm – und was ihm gut tut – gehen wir in dieser Ausgabe daher immer wieder ein.

Letztlich gibt es nur einen Weg zu einem gesunden Körper: Nehmen Sie Ihr Essen wieder selbst in die Hand – wann und wo immer Sie können. Schenken Sie dem Essen mehr Aufmerksamkeit. Und auch denen, die Ihnen Ihr Essen zur Verfügung stellen: den Tieren, den Böden, den Landwirtinnen und den handwerklichen Lebensmittelproduzenten. Und vergessen Sie nicht: Genuss darf dabei immer eine Rolle spielen!

*Bleiben Sie gesund und weltoffen.*

*Ihre Helena Obermayr (Redaktionsleitung)  
und Ihr Torsten Mertz (Objektleitung)*

PS: Schauen Sie gern auf unserer Website unter **biomagazin.de** vorbei. Hier haben wir weitere Themen rund um eine gesunde Ernährung für Sie aufbereitet.

*Helena Obermayr*



*Torsten Mertz*