

LANGENTHAL

# «Birchermüesli ist der Inbegriff für Superfood»

«Superfood im Kontext einer gesunden Ernährung». Spannendes dazu erfuh das Publikum in der Klinik SGM in Langenthal von den Ernährungsberaterinnen Christine Jordi Bärtschi (Huttwil) und Daniela Staub (Bannwil).

Von Hans Mathys

Dr. med. Albrecht Seiler, Chefarzt und Leiter Stationäre Dienste der Klinik SGM in Langenthal, sprach bei der Begrüssung der 40 zum öffentlichen Anlass Erschienen von einem «sehr farbigen Thema». Er erinnerte an den Spruch «Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen» und damit auf den Einfluss von Speis und Trank auf die körperliche und seelische Verfassung der Menschen.

Die Huttwilerin Christine Jordi Bärtschi, Ernährungsberaterin seit 20 Jahren – die letzten 13 davon bei der Ernährungsberatung Oberaargau – hatte auch ein Zitat auf Lager: «Der Mensch ist, was er isst.» Sie präsentierte Lupe und Weltkugel. Die Lupe weise auf ganz genaue Hingucken bei allen Aspekten des Superfoods hin. Die Weltkugel symbolisiere die exotische Herkunft vieler Lebensmittel. Jordi Bärtschi kam gleich auf Kokosblütenzucker zu sprechen und fragte in die Runde, ob schon jemand dieses beworbene Produkt verwendet habe. Niemand meldet sich – nur eine Frau, die zumindest schon mal den Namen gehört hat. Die Huttwilerin wollte dieses in Mode gekommene Produkt denn auch nicht empfehlen. Sie verwies auf die langen Transportwege und den Preis von 30 bis 50 Franken pro Kilo.

## Avocados – schlechte Öko-Bilanz

Nächstes Thema: Avocado. Diese Pflanze, die meist aus den USA und Mexiko exportiert werde, stehe aktuell weit oben bei den Grundnahrungsmitteln der Veganer. Positive Aspekte seien die Fettqualität (gesunde Fette),

super die vielen Ballaststoffe und das in hohem Mass enthaltene Kalium. Negativ sei, dass für die Produktion in den Hauptanbaugebieten in Mexiko viele Rodungen nötig waren. Avocados – sie kämen gekühlt auf dem Seeweg zu uns – seien nicht selten mit Spritzmitteln belastet. «Es gilt, die ganzheitlichen Aspekte im Auge zu behalten – und hier sieht die Öko-Bilanz sehr schlecht aus», so das Fazit.

Nächstes Thema: Chia-Samen. «Diese sind in der veganen Küche sehr am Kommen und auch bei den Grossverteilern in den Regalen», verriet die ebenfalls dem Team der Ernährungsberatung Oberaargau angehörende Bannwilerin Daniela Staub. Positiv sei, dass Chia-Samen reich an Vitaminen sei, viel Protein enthalte und hinsichtlich der Inhaltsstoffe zur Kategorie Superfood gehöre.

## «Mit Mass und nicht in Massen»

Im Fokus der Referentin waren nun die auch für die Kosmetik verwendeten Kokos-Produkte. Dieses Fett soll man als Ergänzung und nicht allein verwenden. Daniela Staubs Empfehlung hier: einheimisches Rapsöl. Die Bannwilerin zu den im Trend liegenden Goji-Beeren, die aus China stammen, inzwischen aber auch in Mitteleuropa angebaut würden: «Sie sind reich an Vitamin C, von dem sie gleich viel wie Zitronen enthalten.» Negativ seien zuweilen festgestellte Pestizid-Rückstände. «Mit Mass, nicht in Massen geniessen», so Staubs Rat. Ob hier einheimische Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren eine Alternative zu Goji-Beeren wären, wollte eine Frau wissen. «Ge-



Die Ernährungsberaterinnen Christine Jordi Bärtschi (l.) aus Huttwil und Daniela Staub aus Bannwil.

Bild: Hans Mathys

nau», so die Ernährungsberaterin. Weil die Saison von Beeren in der Schweiz begrenzt sei, solle man diese hiesigen Beeren problemlos tiefgefroren geniessen. Das sei besser, als Beeren einfliegen zu lassen. «Eher negativ als positiv» beurteilt die Bannwilerin wegen der Öko-Bilanz und wegen des Preises den Kauf des unter anderem aus Kenia stammenden Blattpulvers der Moringa-Pflanze.

Christine Jordi Bärtschi empfahl, beim Einkauf von Produkten immer Ökologie (Lehre vom Haushalt) und Ökonomie (Wirtschaftlichkeit) im Auge zu behalten. Dazu gehörten auch die Unmengen an Wasser, die für die Fleischproduktion und für den wasserintensiven Anbau von Avocados nötig seien.

In Ländern mit Wasserknappheit solle man hier ebenso kritisch hingucken wie bezüglich Toxikologie (Giftstoffe). Zum Schluss des einstündigen Anlasses wies Christine Jordi Bärtschi auf die in der Schweiz in hohem Masse vorhandenen Produkte hin, die das Prädikat Superfood verdienen würden. Die Huttwilerin nannte dabei unter anderem die Leinsamen, welche die Verdauung anregen würden sowie Kohl, Raps, Nüsse, Beeren und Früchte. Auch gefrorene Beeren würden, der kurzen Transportwege wegen eine gute Ökobilanz aufweisen. «Taut diese Beeren abends auf und mischt sie morgens ins Müesli» empfahl sie und erwähnte, dass so ein Müesli mit Haferflocken auch gut sei bei Diabetes.

Ein selber gemachtes Birchermüesli mit Nüssen, Getreide, Beeren und Kalzium sei «der Inbegriff von Superfood». Jordis Einschätzung bezogen auf die Fülle an reichlich vorhandenem Schweizer Superfood: «Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.»

Albrecht Seiler dankte für die Einschätzungen der beiden Expertinnen der Ernährungsberatung Oberaargau. Er rief den letzten öffentlichen Vortrag vom 28. November um 17 Uhr in Erinnerung. Das Thema sei ein völlig anderes, nämlich: «Selbstbestimmung am Lebensende.» Zuletzt überraschte der SGM-Diätkoch das Publikum mit einem feinen, gesunden Birchermüesli. «Aus Gottes Natur», so Seiler.

## ROMAN



Barbara Lukesch

### «Bauernleben»

Die unglaubliche Geschichte des Wisi Zraggen

© 2016 Wörterseh Verlag, Gockhausen

Unsere Leser können das Buch «Bauernleben» unter dem Codewort **«ue17bi»** zum Spezialpreis von 32.90 CHF statt 39.90 CHF (inkl. Porto und Verpackung) beim Verlag bestellen. Entweder direkt über die Homepage [www.woerterseh.ch](http://www.woerterseh.ch) oder [leserangebot@woerterseh.ch](mailto:leserangebot@woerterseh.ch) oder 044 368 33 68. Bitte Codewort nicht vergessen!

29

Ähnlich geschickt ist er im Umgang mit elektronischen Geräten. Mit einem kleinen Stift, den er im Mund hält, schreibt er auf der Tastatur des Computers; dafür eignet sich auch die Prothese. SMS und Mails tippt er mit der Nasenspitze oder dem Armstumpf ins Smartphone beziehungsweise in den iPad. Genauso telefoniert er auch oder programmiert im Auto das GPS. Will er schnell etwas aufschreiben, ohne ein Gerät zu starten, klemmt er sich einen Kugelschreiber zwischen die Zähne und macht so Notizen. Das sehe »ziemlich

ähnlich aus« wie seine alte Handschrift, lacht er. Auch Zeichen kann er auf diese Weise erstaunlich gut. Die Haus- und Garagentür haben Zraggens mit elektronischen Schliesssystemen versehen, die Wisi mit der Prothese, dem Stumpf oder der Nasenspitze betätigen kann.

Beim Essen gibt es nach wie vor Einschränkungen. So kann er weder den Wasserhahn aufdrehen noch selber kochen. Am Tisch wird ihm alles in mundgerechte Stücke geschnitten. Kurz nach dem Unfall ass er seine Mahlzeiten, indem er sie direkt mit dem Mund vom Teller nahm. «Ich habe ausgesehen wie ein Hund, der aus dem Futternapf frisst.» Inzwischen behilft er sich mit einer Gabel, die mittels eines Bandes mit Klettverschluss am Armstumpf befestigt ist. Zum Trinken benötigt er einen Strohhalm. Im Restaurant muss er jeweils darum bitten. Ihm sei in den vierzehn Jahren seit seinem Unfall erst dreimal unaufgefordert ein Plastikröhrchen gebracht worden.

Wenn er mit seiner Behinderung trotzdem an eine Grenze stosse, was selten vorkomme, könne Wisi auch einmal laut werden oder mit den Füsen etwas wegtreten, sagt Angelika. Habe er Phantomschmerzen, sage er selten etwas, rauche aber ein, zwei Zigaretten. Sie staunt, dass er nie mit Depressionen zu kämpfen hatte.

»Er ist tatsächlich eine Frohnatur.« Richtig Glück hat er mit einem Menschen, der vor einigen Jahren die Dachwohnung in ihrem Haus gemietet hat: Andreas Gisler, 54-jähriger SBB-Angestellter und gebürtiger Erstfelder. Als er sich bei Zraggens um die Mansarde bewarb, steckte er in einer schweren Lebenskrise. Seine langjährige Ehe war gescheitert, er war demoralisiert und fühlte sich einsam. Es sei ein Segen für ihn gewesen, erzählt er, dass Wisi, Angelika und die Kinder ihn mit grosser Herzlichkeit aufgenommen hätten.

Inzwischen hat er sich gefangen und ist längst wieder in festen Händen.

Mit Wisi verbindet ihn aber nach wie vor eine enge Freundschaft. Er könne mit ihm über alles reden, seine Sensibilität und Aufmerksamkeit bedeuten ihm viel. Der freundliche, etwas füllige Mann ist zu Wisis Reisebegleiter geworden. Als er beispielsweise für drei Tage nach Österreich sollte, um Vorträge zu halten, ging Andreas Gisler mit und half, wo es nötig war. Er sei gern mit Wisi unterwegs. Er mache es einem mit seiner entspannten, offenen Art leicht, die Behinderung zu vergessen.

Wisi hat gelernt, mit den unterschiedlichen Reaktionen der Leute umzugehen. Als er einige Monate nach dem Unfall mit Angelika und den Kindern Badeferien auf Zypern machte, trug er am Strand keine Prothese. Er war noch dünnhäutig und empfand das »ständige Angeglotztwerden« als grosse Beeinträchtigung. «Ich kam mir schrecklich blossgestellt vor», erinnert er sich. Inzwischen wisse er, dass es Menschen gebe, die ihn einfach anstarren müssten und zu denen er manchmal sage: »Und? Hast du es nun gesehen?« Mindestens so deplatziert finde er jene, die krampfhaft versuchten, an ihm vorbeizuschauen. An kleinen Kindern mag er ihre Ehrlichkeit und Direktheit. Fast alle, erzählt er, wollen von ihm wissen: »Wie tust du essen?« Wenn er dann antwortet: »Mit dem Mund«, seien sie zufrieden.

Was er sich wünscht, sind sinnvolle Hilfsangebote. Grossartig fände er beispielsweise, wenn ihn jemand auf einem Parkplatz fragen würde, ob er für ihn die Parkuhr füttern solle. »Das kann definitiv nur jemand mit Händen.«

## Vater und Sohn

Wisis Unfall hatte sich zu einem Zeitpunkt ereignet, als Alois 57 Jahre alt und im Begriff war, seinem 25-jährigen Sohn den Betrieb zu übergeben. Dieser Plan war nun hinfällig. Wisi erinnert sich noch gut, dass sein Vater nach aussen hin grossen Optimismus

verbreitet, in Tat und Wahrheit aber stark daran gezweifelt habe, ob sein behinderter Sohn sein Lebenswerk weiterführen könne. »Mein Unfall war für den Bielenhof wie ein Erdbeben der Stärke neun.« Doch sein Vater sei schon immer ein Mensch mit enormem Durchhaltewillen, Hartnäckigkeit und Zähigkeit gewesen. Einer seiner Lieblingssätze lautet: »Aufgeben tut man höchstens einen Brief.« Weil sein Sohn ähnlich gestrickt ist, schafften die beiden in achtjähriger harter Arbeit das schier Unmögliche: Bis 2010 war Alois der Chef und Wisi sein Angestellter, mit 65 übergab er den Hof dem Junior, der damals 33 war. Nun war Wisi auf eine neue Art herausgefordert. »Ich war zwar offiziell zum Nachfolger bestimmt worden, aber der Vater dachte angesichts meiner Einschränkungen, dass er nach wie vor das Zepter in der Hand halte und befähige, was zu tun sei.« Ein Mensch wie er, der sein Leben lang alles entschieden und bestimmt habe, könne sich nicht von einem Tag auf den anderen ändern.

Wisi sagte zu Angelika, dass man ihm mindestens fünf Jahre Zeit einräumen müsse, um die Umstellung auch emotional zu bewältigen. Als Bub hatte Wisi seinen Vater uneingeschränkt bewundert. Auch seine drei Schwestern verehrten ihn wie ein Idol. Sein Engagement, seine Leidenschaftlichkeit, aber auch seine Fähigkeit, Menschen zu inspirieren und für etwas Neues zu begeistern, imponierten ihnen. »Er war schon immer ein Visionär«, sagt Wisi, »mutig und risikobereit und unglaublich leistungsorientiert.« Seine Mutter Silvia beschreibt er als »positiv denkende, lebenswürdige, aber etwas unsichere Person«, eine »fleissige Arbeiterin«, mit der er zwar immer wunderbar ausgekommen sei, die ihm aber nicht als Orientierungshilfe dienen konnte. Alois war das unbestrittene Oberhaupt der Familie. Er hatte stets das letzte Wort und liess oft nur die eigene Meinung gelten. Machte Wisi im

Arbeitsalltag einen Vorschlag, reagierte er nicht selten abweisend, ja abschätzig. »Das war frustrierend und liess mich an mir zweifeln.« Alois sei auch streng gewesen, erinnern sich seine Angehörigen, »manchmal sogar sehr streng, dazu aufbrausend, laut und schroff«. Für kindlichen Übermut und Scherze habe er nicht viel übriggehabt. Sein ganzes Denken sei auf den Hof und dessen Entwicklung ausgerichtet gewesen. Kurzum: Er war ein Patriarch alter Schule, aber auch ein fürsorglicher Patron und Vater, der seiner Frau und seinen Kindern notfalls das letzte Hemd überlassen hätte, grosszügig und gütig, wie er im Kern ist. Seine Dominanz rührte wohl daher, dass er schon mit vierzehn Jahren gezwungen war, wichtige Entscheidungen auf dem elterlichen Hof selber zu fällen. Um so jung so viel Verantwortung tragen zu können, musste er sein Selbstbewusstsein früh entwickeln. Alois räumt ein, dass er sich in späteren Jahren zuweilen wie ein Diktator benommen habe, aber man könne nicht ständig alles ausdiskutieren. »Irgendwann muss ein Entscheid gefällt werden, sonst ist die Arbeit nicht getan.« Um seinen Ansprüchen gerecht zu werden, arbeitete er wie ein Besessener: sechs bis sieben Tage pro Woche, 52 Wochen pro Jahr. Das Einzige, was er sich gönnte, waren Kurztrips ins Ausland, um sich bei anderen Züchtlern umzuschauen.

Fortsetzung folgt