Prof. Dr. Ton Baars
Research Institute for Organic Agriculture, FiBL, 5070 Frick, Switzerland
Email: ton.baars@fibl.org

Landwirte in den Schweizer Bergen und auf den Hebriden

Der Forscher und Zahnarzt **Weston A. Price** hat in den 1930er Jahren 15 verschiedene Völker untersucht, die sich nur von dem ernährt haben, was ihre natürliche Umgebung hervorgebracht hat. Ihre Gesundheit war erstaunlich robust, auch ohne die Anwesenheit von (Zahn)Ärzten. Es gab zwei Völker, deren Ernährung der in West-Europa ähnelte: die Bergbauern im Schweizer Lötschental (Wallis) und Bewohner der kleinen Schottischen Inseln (Hebriden).

Lötschental

Hier lebten 1.400 Menschen, die meisten Landwirte. Ihre Ernährung war einfach. Sie lebten von Roggen und Grünland. Aus der Ziegen- und Kuhmilch wurde Rohmilchkäse und Butter hergestellt. Dazu Roggensauerteigbrot, ein bisschen Gemüse und 1x in der Woche Fleisch. Das ganze Tier wurde verarbeitet. Suppenbrühe aus den Knochen der Tiere gab es täglich.
Price beschreibt die Nahrung der Kinder wie folgt: Eine Scheibe Roggenvollkornbrot mit einer Scheibe Käse, oftmals dicker als das Brot. Dazu Milch von Kühen oder Ziegen. Im Lötschental gab es ein besonderes Nahrungsmittel: die Rohmilch-Butter aus der Milch, wenn die Kühe ab Juni an den Schneegrenzen weideten. Sie wurde Schwangeren, Stillenden und manchmal auch jungen Kindern gegeben. Wir verstehen inzwischen, dass diese alpine Sommerbutter sehr hochwertig ist an Omega-3-Fettsäuren, CLAs, fettlöslichen Vitaminen und Antioxidantien. Raffinierte Produkte, Zucker und Lebensmittel in Dosen existierten in der damaligen Welt noch nicht. Insgesamt war die Nahrung stark pro-und prebiotisch geprägt.

Hebriden

Haferbrei war die Basisnahrung der Bevölkerung, des Weiteren gab es Fisch. Fischeier, reich an Omega-3-Fettsäuren, wurden hier, wie auch bei anderen Völkern, vermehrt zur Steigerung der Fruchtbarkeit und während der Schwangerschaft verzehrt.
Price publizierte über die Bedeutung der fettlöslichen Vitamine A, D und K2 und ihre Rolle bei der „richtigen" Knochen- und Zahnbildung (siehe auch: Rhéaume-Bleue, 2013). Die Zähne der Kinder in dem Schweizer Tal wiesen im Durchschnitt nur 0,3 Löcher pro Kind auf. Price's frühe Beschreibungen, welchen Einfluss bereits die Schwangerschaft und die Stillzeit auf die Gesundheit des Nachwuchses haben, sind heutzutage weitgehend anerkannt. Die Erkenntnis, dass die Grundlagen für „Volkskrankheiten" wie Fettleibigkeit, Asthma und eine generelle Neigung zu Überempfindlichkeiten (Atopien) bereits sehr früh gelegt werden, ist unter anderem ein Schwerpunkt der internationalen Forschungsgemeinschaft DOHAD (Development of Origins of Health and Disease). Die moderne Forschung bestätigt Price's Beobachtungen aus den 1930er Jahren.

www.fibl.org