



Kostenlose
Unterstützung!



ALGE-INITIATIVE

INITIATIVE FÜR
GESUNDES ESSEN

Alge unverpackt – ein spannendes Konzept

Die erste Alge unverpackt eröffnet im bayrischen Weilheim

Unverpackt-Läden boomen! Die neuen verpackungsfreien Läden ermöglichen einen müllfreien Einkauf und bieten Verpackungslösungen, die nachhaltig und wiederverwendbar sind – sehr zum Nutzen der Umwelt. Die Anzahl der Unverpackt-Läden steigt stetig. Was im Jahr 2014 mit einzelnen Läden begann, ist mittlerweile auf über 100 Läden angewachsen. Und das Schöne: Eine Alge ist auch dabei! In Weilheim eröffnet im September die Alge von Andrea Lechner und Daniela Arlt. Großartige Unterstützung bekamen die beiden Gründerinnen von der Meeresbiologin Beatrix Höcker, Inhaberin der Firma Ocean's Flavour (Vertrieb von Meeresalgen) und Dr. John Switzer, der eine Klinik am Starnberger See betreibt. Auch Anna Meßmer, die bereits einen Unverpackt-Laden namens „Ois Ohne“ in Bad Tölz betreibt, stand dem Duo mit vielen Tipps und Informationen zur Seite.

Vermeidung von Verpackungsmüll

Das Konzept des verpackungsfreien Einkaufs zielt auf eine nachhaltige Entwicklung ab. Aus diesem Grund wird bei der Wahl des Sortiments auch auf biologisch, saisonale und regionale Standards gesetzt. Diese Auswahlkriterien passen natürlich ideal ins Alge-Konzept. Ist doch eine 100-prozentige ökologische Gesamtausrichtung erforderlich, um ein Alge-Restaurant oder Café zu betreiben.

Für die Aufbewahrung der Lebensmittel im Laden werden unterschiedliche Systeme genutzt. Trockenware wie Getreide, Hülsenfrüchte, Nudeln, Nüsse und anderes werden in Glassilos aufbewahrt, Mehle, Salz etc. in verschließbaren Behältern, Gewürze und Kräuter in Aromadosen. Für Läden ohne Verpackung gelten die gleichen Hygienevorschriften wie für den normalen Lebensmittelhandel. Somit ist ein Einkauf hygienisch unbedenklich und einfach. Außerdem gibt es Körperpflegeprodukte wie Seifen, Shampoos und Zahnpflege, Hygieneartikel für das Badezimmer und die Küche zum Abfüllen. Leere mitgebrachte Gefäße werden gewogen und das Gewicht notiert. Dann erfolgt die Abfüllung des Produktes, die auch selber durchgeführt werden kann. Nachdem der Behälter erneut gewogen wurde, wird das Leergewicht von dem Gesamtgewicht abgezogen. Eine einfa-

che und geniale Angelegenheit, die kinderleicht durchzuführen ist. Doch wie kam es dazu, dass zwei Bayerinnen vegan wurden und die Idee des Unverpackt-Ladens in die Tat umsetzen? Die beiden Gründerinnen berichten:

Schmerzfrei durch Verzicht auf Tierprodukte

Andrea: Meine große Veränderung kam 2015 durch den Dokumentarfilm „Gabel statt Skalpell“, in dem es um den Zusammenhang zwischen einer pflanzlichen Ernährung und deren positiver Auswirkung auf die Gesundheit geht. Ich hatte schon als Jugendliche große Probleme durch die Fehlstellung der Gelenke in der Hüfte. Ich bin 1,83 groß und kräftig und durch körperlich anstrengende Arbeiten immer unter Belastung. Diäten, Krankengymnastik und Medikamente haben mich bis 2015 ständig begleitet.

Zwei Wochen nachdem ich den Film gesehen hatte, machte ich den Kühlschrank auf und konnte die tierischen Produkte wie meinen geliebten Joghurt nicht mehr essen. Bis dahin nahm ich bis zu sechs Schmerztabletten pro Tag. Der Erfolg der Umstellung war bombastisch. Schon nach ein paar Tagen fiel es mir wie Schuppen von den Augen: ich hatte keine einzige Tablette mehr genommen und konnte mich schon morgens nahezu schmerzfrei bewegen. Diese Erfahrung spornte mich an, zu Hause in meiner Küche



© Anna Meißner



© Anna Meißner



© Anna Meißner

täglich experimentierfreudig neue Speisen, selbst zubereitet, auf den Tisch zu bringen. So bin ich in das Thema hineingewachsen. Von da an wurde ich immer sensibler für die Zusammenhänge der Ernährung mit unseren Nutztieren, der Natur und Umwelt. Schritt für Schritt suchte ich nach Möglichkeiten, sorgsamer mit Ressourcen umzugehen, die sorglose Verschwendung in unserer Gesellschaft machte mir immer mehr zu schaffen. So entstand vorsichtig die Idee, eine Möglichkeit zu schaffen, für mich und andere bewusste Menschen verpackungsfrei einkaufen zu können.

Ernährung als Basis für die Gesundheit

Daniela: Mit dem Thema Ernährung beschäftige ich mich bereits seit über 20 Jahre. Ich war als Jugendliche übergewichtig, leide seitdem an Schuppenflechte und meine beiden Kinder sind mit einer Milchunverträglichkeit auf die Welt gekommen. Im Laufe der Zeit wurde mir immer mehr bewusst, dass man mit einer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise viel zu seiner Gesundheit beitragen kann. Damals habe ich begonnen, immer weniger Fleisch zu essen, Milchprodukte zu reduzieren und auf eine vollwertige Ernährung umzustellen, was mich und meine Kinder einen großen Schritt weiter gebracht hat. Da ich neben meiner Tätigkeit als kaufmännische Angestellte immer schon naturheilkundlich interessiert war, habe ich mich 2009 entschieden, die Heilpraktikerausbildung zu beginnen, die ich dann 2012 erfolgreich abgeschlossen habe. Danach war für mich klar, eine Ernährungsausbildung zu absolvieren und so wuchs ich immer mehr in die Thematik hinein und erkannte, dass die Ernährung die Basis für unsere Gesundheit ist. Von da an habe ich aufgehört, Lebensmittel mit Zucker zu essen, ließ jegliche Art von verarbeiteten Lebensmitteln weg, aß nur noch sehr wenig Milchprodukte und Fleisch war überhaupt kein Thema mehr. Stattdessen habe ich viel Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte gegessen. Gesundheitlich ging es mir immer besser, aber ich war noch nicht zufrieden. Am 1. Januar 2018 beschloss ich, mich für drei Monate vollwertig vegan mit einem hohen Rohkostanteil zu ernähren. Und es ging mir so gut wie noch nie zu vor. So blieb ich dabei und je mehr ich mich mit pflanzlich vollwertiger Ernährung beschäftigte, um so intensiver beschäftigte ich mich automatisch mit ethischen und nachhaltigen Themen.

Besser Leben ohne Plastik

Im Laufe des letzten Jahres kamen die Themen Nachhaltigkeit und Müllvermeidung immer stärker in mein Bewusstsein. Es ist für mich schwer, mit anzusehen, wie wir Menschen immer mehr gegen unsere Natur arbeiten und somit den Lebensraum für Mensch und Tier zerstören. Ich stellte bereits vieles um, kaufte Lebensmittel und Non-Food-Artikel ohne Plastik, wo es möglich war, aber in einer Kleinstadt kommt man da schnell an seine Grenzen.

Den letzten Anstoß gab mir im März 2019 ein Vortrag der Autorin Nadine Schubert über das Thema „Besser leben ohne Plastik“.

Sie hat mich sehr inspiriert und von da an ging mir der Gedanke eines eigenen „Unverpackt“-Ladens nicht mehr aus dem Kopf. Und das zusammen mit einem veganen pflanzlich-vollwertigen Bistro? Der Gedanke war für mich perfekt, da ich schon viele Jahre von einem Vollwert-Café träumte. Erst habe ich alleine mit einer Freundin vor mich hin gesponnen, bis eine glückliche, ja magische Fügung, mich im April 2019 mit Andrea zusammen gebracht hat.

Wir haben in kürzester Zeit unsere Visionen verknüpft und umgesetzt. Seit dem geschehen unglaubliche Dinge. Wir werden von kreativen Menschen begleitet, deren Begeisterung uns noch mehr stärkt und Visionen wahr werden lässt. Zudem möchten wir einen Raum für Begegnungen, Austausch, Inspirationen, Kreativität und Menschlichkeit schaffen. Da wir gerne auch regionale Kleinstproduzenten und Hobbykünstler unterstützen möchten, bieten wir eine Fachvermietung an. Somit können kleine Biohofläden oder Künstler die beispielsweise Schmuck, Dekoration, selbstgemachte Aufstriche und Marmeladen oder anderes Kreative bei uns ausstellen und über uns verkaufen.

Großartige Unterstützer der Alge Weilheim

Die Alge-Initiative mit ihrem großen Kompetenzteam begleitet natürlich auch diese neue Alge in Weilheim. Die kostenfreie Beratung umfasst quasi alle Bereiche, die zur Neugründung und zum Betreiben einer Alge notwendig sind (Infos auf: www.alge.de). Da es sich in diesem Fall beim Unverpackt-Laden aber um mehr als ein Bistro handelt, sind alle dankbar, dass Beatrix Höcker und Dr. John Switzer die neue Alge in Weilheim aktiv unterstützen. Beiden Unterstützern sei hier nochmals herzlich gedankt. Die Meeresbiologin Beatrix Höcker aus Tutzing legt besonderen Wert auf Nachhaltigkeit, weshalb Ihr Ethos lautet:



Meeresbiologin Beatrix Höcker

Alge unverpackt

Daniela Arlt und Andrea Lechner GbR
Admiral-Hipper-Straße 7
82362 Weilheim
unverpackt-weilheim@alge.de
www.alge.de/weilheim

„Wir sind davon überzeugt, dass Meeresalgen ein wichtiger Bestandteil unserer zukünftigen vollwertigen Ernährung sein werden. Die Erhaltung und Revitalisierung von Ökosystemen und ihren Bewohnern, die hochwertige Qualität der Algenprodukte und das faire Miteinander ist uns besonders wichtig. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, dieses wertvolle Lebensmittel in bester Qualität, fair und partnerschaftlich gehandelt unseren Kunden schmackhaft zu machen“.

Auf der Homepage www.oceans-flavour-meeresalgen.de finden sich leckere Meeresalgen-Rezepte und ein Meeresalgen-Blog. Der Meeresalgen-Shop bietet eine Vielzahl von ökologischen Produkten. Dazu Beatrix Höcker: „Immer mehr Menschen wollen ihre Gesundheit durch eine ausgewogene, ökologisch und moralisch vertretbare Ernährung erhalten und verbessern. Meeresalgen bieten hierfür beste Voraussetzungen, denn sie enthalten eine Vielzahl von wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. So bereichern sie unseren ausgewogenen Speiseplan. Für ihr Wachstum rodet man keine Wälder und man benötigt weder Süßwasser, noch Kunstdünger oder Pestizide“.

Dr. med. John Switzer stammt ursprünglich aus Oregon, USA, und leitet seit 25 Jahren eine Ayurveda-Klinik am Starnberger See. Die Klinik hat sich auf Reinigungskuren, Heilfasten und die Wildkräuter-Vitalkost-Therapie spezialisiert. Zudem ist Dr. Switzer ein vielbeachteter Buchautor und ökologisch sehr engagiert. Darum liegt ihm auch das Alge-Projekt sehr am Herzen. Hier folgt ein Gespräch mit dem Gründer der Alge-Initiative, Jürgen Grätze, bekannt durch die Schülerhilfe und Dr. med. John Switzer:

Jürgen: Lieber John, seit einigen Jahren kennen wir uns. Wir beide haben immer den Wunsch geäußert, dass es schön und treffend wäre, wenn passend zu deiner naturnahen Heilung eine Alge in deiner Nähe wäre. Jetzt wird dieser Wunsch durch die „Alge unverpackt“ in Weilheim erfüllt. Wie fühlt sich das an?

John: Auf die neue Alge in Weilheim freue ich mich besonders. Daniela und Andrea, die neuen Besitzer, teilen mit uns die Begeisterung für die Wildkräuter-Vitalkost. Beide Frauen haben unsere Wildkräuter-Vitalkost-Seminare, Kräuter-Wanderungen und Zubereitungskurse hier in Feldafing am Starnberger See besucht



Dr. John Switzer

und genossen. Da beide eine hohe Wertschätzung für Rohkost und die heimischen Wildkräuter pflegen, bin ich auf ihre Produkte und Gerichte besonders gespannt. Solche Bistros sind wie kleine Oasen mitten in einer Wüste von Fastfood und fleischbetonten Restaurants – eine Möglichkeit zur Einkehr, zum Auftanken und zur Inspiration!

Jürgen: Daniela und Andrea vereinen Nachhaltigkeit und gesundes veganes Essen in der „Alge unverpackt“. Was steht bei deiner Arbeit mit den Patienten im Vordergrund?

John: Bei meiner Arbeit als Arzt für Ayurveda und Homöopathie steht die Vermittlung einer Wildkräuter-Vitalkost-Ernährungsweise im Vordergrund. Sie ist auch die Basis für die Durchführung der Gerson-Anti-Krebs-Therapie sowie unsere Ayurveda Panchakarma-Detox-Kuren, die wir seit fast 30 Jahren hier am Starnberger See durchführen. Die heimischen Wildkräuter liefern wichtige, heilkräftige Impulse für unsere Patienten. Gelingt es meinen Patienten, zunehmend mehr vegane Nahrung zu integrieren, werden sie davon profitieren: mehr Energie, mehr Klarheit, weniger Depression und Trübsal, besserer Schlaf und mehr Gelassenheit, bessere Laborwerte und weniger Entzündungen, ausgeglichene hormonelle Leistung und eine Optimierung des Gewichts. Mit einer veganen Ernährungsweise in Verbindung mit Detox-Maßnahmen und heimischen Wildkräutern könnte der Mensch 100 bis 110 Jahre leben. Mein Vater ist hier ein gutes Beispiel: mit fast 93 Jahren ist er in der Lage, ein autonomes Leben bei einem schmerzfreien Körper, ohne Medikamente, zu führen. Sein Geheimnis? Die Wildkräuter-Vitalkost-Ernährungsweise, ein Kleingarten und der jährliche Besuch einer Ayurveda-Panchakarma Kur.

Jürgen: Mit Dir und Beatrix Höcker hat die „Alge unverpackt“ großartige Unterstützer gefunden. Warum setzt ihr euch so für eine Alge in eurer Nähe ein?

John: Die Verbindung zwischen einem veganen Bistro und unverpackten Bio-Lebensmitteln finde ich so genial. Mein Vater wuchs in den 30er Jahren auf, wo es kaum Verpackungen gab. Damals lebten die Menschen sehr nachhaltig und naturnah – fast jeder baute sein eigenes Gemüse an. Es war mir schon immer ein Herzenswunsch, dass ich Bio-Kost ohne schlechtes Gewissen und ohne Plastikverpackungen einkaufen kann. Plastik ist industriell und ekelig! Zudem haben Studien gezeigt, dass eine Plastikverpackung östrogenähnliche Verbindungen freisetzen kann, die unser hormonelles Gleichgewicht durcheinander wirbeln und Krankheiten auslösen kann.

Jürgen: Glaubst Du, dass die Unverpackt-Idee sich auf breiter Front durchsetzen kann und nicht nur eine ökologische Nischendienstleistung bleiben wird?

John: In den USA gibt es schon länger die Möglichkeit, unverpackt einzukaufen. Bei den umweltbewussten Deutschen wird dieser Trend sich sicher schnell ausbreiten. Unverpackte Lebensmittel schmecken besser und sind mit Bio-Photonen bestens ausgestattet.

Jürgen: Bemerkest Du eigentlich auch, dass sich in Deinem Umfeld viel verändert hat, was das ökologische Bewusstsein und Handeln betrifft?

John: Hier in Feldafing trommeln wir seit fast 20 Jahren für die Wildkräuter-Vitalkost. Inzwischen ist eine kleine grüne Bewegung im Landkreis Starnberg entstanden. So viele aufgeschlossene Menschen haben diese Botschaft verstanden und aufgenommen und an ihre Freunde und Familien weiter gegeben. Manche haben eine Ausbildung als Wildkräuter-Vitalkost-Ernährungsberater/in beim Ehepaar Eder in Landsberg absolviert oder Unternehmen wie die neue Alge in Weilheim oder die Meeresalgen-Firma von Beatrix Höcker in Tutzing gegründet. Einige bieten Coaching und Yoga in Verbindung mit der Wildkräuter-Vitalkost an. Überall im Landkreis werden Blumen für die Bienen gepflanzt, Biotope entstehen, Hotels und Restaurants bieten Wildkräuter-Gerichte an. Interessant: der Landkreis Starnberg genießt laut einer Studie von 2018 die höchste durchschnittliche Lebenserwartung in ganz Deutschland.

Eine gesunde Umwelt und ein gesundes Klima können erst entstehen, wenn der Mensch sich mit der Natur verbindet. Hier können uns die heimischen Wildkräuter auf dem Weg helfen. Selbst wenn wir über keinen Garten verfügen, können wir in der Natur Bekanntschaft mit den heimischen Wildkräutern machen. Die vegane Wildkräuter-Vitalkost ist schmackhaft, lebendig, sättigend und kann uns Gesundheit, Glück und Stärke verleihen. Gemüse, Getreide, Früchte und Wildkräuter können symbiotisch miteinander in Harmonie gedeihen. Hier sind die lebensfeindliche Monokulturen fehl am Platz.

Eine vegane Ernährungsweise verbraucht nur circa fünf Prozent des Landes und der Ressourcen im Vergleich zu einer industriellen, Fleisch- und Milchkost betonten Landwirtschaft, die auf Monokulturen, Chemie und Ausbeutung basiert. Dank der Verbreitung von Monokulturen wird die gesamte Ackerfläche in Deutschland zu 40 Prozent mit giftigem Glyphosat gespritzt; damit würden die Wildkräuter, Insekten und Bienen ihren Lebensraum verlieren.

Dr. Max Gerson, der Begründer der Gerson-Anti-Krebs-Therapie, sah in der industriellen Ernährungsweise und in Monokulturen den Hauptgrund für die Entstehung von Krebs und degenerativen Krankheiten. Unser Darm ist nur so gesund wie die Humusschicht, der Nährboden für Kräuter, Gemüse, Getreide und Früchte. Ein gesunder Darm ist ein Spiegelbild einer intakten und nährstoffhaltigen Humuserde. Wie gesund kann der Darm sein, wenn aufgrund von Monokulturen die Humusschicht steinig und leblos ist – vergiftet mit Pestiziden, Herbiziden und künstlichen Düngemitteln?

Die Entstehung eines Netzwerks von Wildkräuter-Vitalkost Ernährungs- und Lebensberatern wie auch ein Alge-Bistro in jeder Stadt wären in der Tat eine wunderbare Vision.

www.alge.de



ALGENSALAT MIT ZITRONENVINAIGRETTE

Von Beatrix Höcker

Zutaten (für 4 Personen als Beilage):

- 50 g getrocknete Sea-Spaghetti
- ½ mittelgroße Kohlrabi
- 1 säuerlicher festfleischiger Apfel
- 1 Esslöffel gerösteter weißer Sesam
- 1 Zweig Koriander
- 3 – 4 essbare Blüten (wie Kapuzinerkresse, Schnittlauch, Gänseblümchen)

Für die Vinaigrette:

- 5 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Esslöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Messerspitze Chiliflocken
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Meeresalgen in Wasser circa zehn Minuten einweichen und danach das Wasser abgießen. Die Sea-Spaghetti in reichlich Wasser etwa fünf Minuten al dente kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kohlrabi-Hälfte und Apfel schälen und in circa fünf Zentimeter lange, sehr feine Stifte schneiden. Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen. Sesam, Apfel- und Kohlrabi-Stifte vorsichtig mit den Sea-Spaghetti vermischen und den Salat mit dem Korianderzweig und den essbaren Blüten garnieren.



Wir suchen DICH!

Neue Algen schaffen

Wer kennt engagierte Menschen, die gesundes Essen in die Welt bringen möchten? Gebt den Anstoß, dass diese sich um kostenlose Unterstützung bewerben. So helft ihr, neue Algen zu schaffen. Mehr Informationen auf www.alge.de.