



## **Gesundes und wohlschmeckendes Essen ist die beste Gesundheitsprävention**

Mitglieder des Vereins Koch-Werk-Statt beschäftigen sich intensiv mit dem Thema genussvolles Essen und Gesundheit.

### **Wir als Verein KWS starten die Aktion: Gesundes Brot für Kinder in Winterthur**

Kinder müssen besonders geschützt werden. ... Rund 1 Million Menschen in der Schweiz sind von einer Darm-Erkrankung betroffen. Das wären in Winterthur über 13'000 Personen. Der Verein Koch-Werk-Statt ist eine Non-Profit-Organisation und möchte mit einer Brot-Information-Kampagne in Winterthur ein Pilot-Projekt starten. Wir möchten die Bevölkerung von Winterthur den Unterschied aufzeigen, warum Industrie-Brot für die Gesundheit problematisch sein kann und warum Brot, das nach traditioneller Bäcker-Art zubereitet wird, nur in wenig Ausnahmefällen (1-2 %) zu unerwünschten Reaktionen führt.

### **Jetzt gibt es Hoffnung für Menschen mit chronischen Darmbeschwerden**

Vorwärts in die Vergangenheit! „Alte Brotbacktechniken können Leiden verringern“ - so titelt die Universität Hohenheim in ihrer neusten Studie - und weiter: „Blähungen durch unverdaubare Zucker lassen sich durch längere Gehzeiten (lange Teigführung) beim Teig verringern“.

### **Was ist das Problem?**

Ca. 75 Prozent unseres Brotes produziert die Brotindustrie von Migros und Coop. In diesen hochtechnisierten Fabriken werden pro Nacht bis 200'000 kg Brot hergestellt. Die Brotherstellung dauert - vom Teig bis zum fertig gebackenen Brot - zwischen 60 und 90 Minuten. Diese sehr kurze Herstellungs-Praxis entspricht überhaupt nicht einer traditionellen Zubereitung von Brot und ist nur möglich, durch diverse Zugaben von nicht wenigen Zusatzstoffen (v.a. Enzymen).

### **Unser täglich Brot.... macht uns das heutige Brot krank?**

Das Brot ist das wichtigste Grundnahrungsmittel der Menschen - seit 6000 Jahren - aber seit Jahren reagieren viele tausend Konsumentinnen und Konsumenten nach dem Essen von Brot, mit Verdauungs-Problemen. Bis mitte 2016 gab es eine These der Wissenschaft, dass es der Weizen-Kleber (Gluten) sei, der für die Verdauungs-Probleme so vieler Menschen verantwortlich ist.

### **Der Durchbruch - die neuste Studie aus Deutschland**

Nun hat eine neue Studie vom August 2016, der renommierten Universität in Hohenheim in Deutschland festgestellt, dass nicht der Weizenkleber schuld ist an den Reizdarm-Erkrankung, sondern die zu schnelle Zubereitung des Brotes. Die Studie belegt, dass sogenannte FODMAPs (vergärbare Zucker und mehrwertige Alkohole) im Teig nach einer Stunde die höchsten Gehalte aufweisen und nach 4 1/2 Stunden nur noch 10 Prozent des niedermolekularen Zuckers. Das bedeutet, dass eine lange Lagerung (Fermentation) des Teiges vom mindestens 4 1/2 Stunden das Verdauungs-Problem drastisch verringert.

## **Schweizer Fernsehsendung „Puls“ deckt den wahren Auslöser auf**

„Schwer verdauliches Brot - schuld ist die Zubereitung“ so der Titel der Fernsehsendung „Puls“ vom 31. Oktober 2016.

Das Industriebrot wird wegen der zu kurzen Zubereitung zu einem problematischen Produkt. Das bedeutet, dass die heutige Praxis der hochtechnisierten Brotfabriken - möglichst schnell- und möglichst billig, viel Brot herzustellen - bei vielen tausend Menschen dazu führt, an einer Darmerkrankung zu leiden. Bei 12 Prozent der Bevölkerung wären das in der Schweiz rund 1 Million Menschen, die an einer Reizdarm-Problematik erkranken können - oder schon erkrankt sind.

## **Wir als Verein Koch-Werk-Statt wollen diese Situation nicht länger hinnehmen...**

Der Verein Koch-Werk-Statt möchte jetzt als Präventions-Kampagne in Winterthur das Pilot Projekt starten „gesundes Brot für Kinder in Winterthur“.

Zusammen mit der Zeitschrift „Schweizer Familie“ starten wir 2017 eine Informations-Kampagne mit dem Ziel, möglichst viele Menschen in Winterthur und in der Schweiz für das Thema Brot und Gesundheit zu sensibilisieren.

- Informationen in Kitas und Schulen in Winterthur
- Bäckereien in Winterthur motivieren, wieder vermehrt traditionelles Brot zu backen ohne Zusatzstoffe
- Uns mit anderen Organisationen und Fachpersonen vernetzen
- Informations-Anlässe organisieren für die Bevölkerung von Winterthur
- Informations-Broschüren herausgeben
- Fachstelle im „Zentrum am Neumarkt“ aufbauen
- Uns vernetzen mit Selbsthilfegruppen von Reizdarm PatientInnen

## **Neue Gesundheits-Strategie des Bundes**

Der Bundesrat und die Kantone haben eine neue nationale Strategie 2017-2024 zur Vorbeugung und Bekämpfung von Nichtübertragbaren Krankheiten verabschiedet. Heute leiden in der Schweiz rund 2,2 Millionen Menschen an einem oder mehreren chronischen Leiden, und diese verursachen rund 80 Prozent der gesamten Gesundheitskosten - also rund 60 Milliarden pro Jahr.

Die neue Strategie von nicht übertragbaren Krankheiten (non-communicable diseases, kurz: NCD) hat zum Ziel, den Ausbruch von Krankheiten zu verhindern, zu verzögern oder die Folgen zu mindern.

Die „neue“ Devise lautet: **vorbeugen statt heilen.**