



BIOHOF
SCHLOFFER

BIO VON DER FEINSTEN ART

APFEL

Blattl

AKTUELLE INFORMATIONEN VOM BIOHOF SCHLOFFER

Nr. 22 / April 2025

WWW.SCHLOFFER.AT



*Gesunder Boden.
Gesunde Lebensmittel.
Gesunder Mensch.*

© Peter Melbinger

- ▶ Das Mikrobiom von Demeter Äpfeln
- ▶ Vortrag Dr. Martin Grassberger am 9. Mai 2025
- ▶ Äpfel und ihre Wirkung auf die Darmflora
- ▶ Unsere Biohof-Termine 2025

Grias eich...

Zahlreiche Ernährungstrends und Produktwellen sind in den letzten Jahren über uns hereingeschwappt.

Vitamincocktails, Eiweißshakes, diverse Nahrungsergänzungsmittel, diese und jene Diät – aber haben sie die Menschheit im Allgemeinen gesünder gemacht? Wenn man sich die Entwicklung der Zivilisationskrankheiten ansieht, dann wohl nicht, sondern es geht in die entgegengesetzte Richtung. Deshalb stellen wir die aktuelle Ausgabe unseres Apfelblatts unter das Motto **Gesunder Boden. Gesunde Lebensmittel. Gesunder Mensch.**

In den letzten Jahren gab es eine sehr schnelle Entwicklung in der **Mikrobiomforschung** (d.h. der Gesamtheit der Mikroorganismen im Boden, in den Lebensmitteln, im Darm, usw).

Erfreulich ist, dass die TU Graz hier weltweit führend ist. Einige der Untersuchungen wurden auch an Äpfeln – im Vergleich konventionell zu biodynamisch – gemacht. Diese Ergebnisse sind einfach revolutionär.

Um euch das Thema **gesunde Lebensmittel** näher zu bringen, haben wir einen ausgewiesenen Experten zu einem Vortrag bei uns am Biohof eingeladen.

Dr. Martin Grassberger wird am Freitag, **9. Mai** diese komplexen Zusammenhänge so erklären, dass es für alle verständlich und auch umsetzbar ist.

Viel Gesundheit mit unseren biodynamischen Produkten und vielleicht sehen wir uns ja bald im Hofladen oder beim Vortrag.

Karl und Familie



demeter

VORTRÄGE von

DR. MARTIN GRASSBERGER ARZT | BIOLOGE | BUCHAUTOR
Das leise Sterben | Das unsichtbare Netz des Lebens | Regenerativ

Gesunder Boden Gesunde Lebensmittel Regenerative Lebensweise

ANDREAS HÖRITZAUER OBMANN VON DEMETER ÖSTERREICH
Biodynamische Landwirtschaft für gesundende LEBENSmittel und Umwelt

KARL SCHLOFFER DEMETER OBSTBAUER
Regenerative Ansätze im Biodynamischen Obstbau

Freitag, **9. Mai 2025** | 19 Uhr
Biohof Schloffer
8184 Anger | Oberfeistritz 26

Eintritt EURO 12,- (VVK EURO 10,-)
Nähere Infos unter Tel. **0664 - 3403349** oder unter **www.schloffer.at**

Das Eintrittsgeld kommt dem Demeter Solidaritätsfonds für Bauern in Not zugute.



Übrigens: Biohof Schloffer auch auf den Social-Media-Plattformen **facebook** und **Instagram**...





Demeter-Apfellandwirtschaft und ihre Wirkung auf die Darmflora

Die Demeter-Landwirtschaft verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der über den biologischen Anbau hinausgeht. Insbesondere in der Apfelproduktion setzt Demeter auf biodynamische Methoden, die Boden, Pflanze und Mensch in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Diese Prinzipien haben nicht nur positive Auswirkungen auf die Umwelt, sondern auch auf unsere Gesundheit – insbesondere auf die Darmflora.

Äpfel aus Demeter-Anbau sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und natürlichen Mikroorganismen. Durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und künstliche Düngemittel bleibt das natürliche Mikrobiom der Äpfel erhalten. Diese Mikroorganismen können einen positiven Einfluss auf unsere Darmgesundheit haben, indem sie das Wachstum nützlicher Bakterien fördern und so zu einer stabilen und vielfältigen Darmflora beitragen.

Ein zentraler Bestandteil der Demeter-Apfelwirtschaft ist die Förderung eines gesunden Bodenlebens. Durch den Einsatz biodynamischer Präparate wird das Bodenmikrobiom gestärkt, wodurch Nährstoffe besser von den Pflanzen aufgenommen werden können. Dies führt zu einer höheren Nährstoffdichte in den Äpfeln, was sich direkt auf unsere Verdauungsgesundheit auswirken kann.

Ballaststoffe, insbesondere Pektin, das in Äpfeln reichlich enthalten ist, spielen eine essenzielle Rolle für die Darmgesundheit. Pektin dient als Präbiotikum, das nützliche Darmbakterien wie Bifidobakterien und Laktobazillen ernährt. Dies fördert eine gesunde Darmflora, unterstützt die Verdauung und kann sogar das Immunsystem stärken.

Zusätzlich enthalten Demeter-Äpfel eine Vielzahl an Polyphenolen, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und zur Barrierefunktion der Darmwand beitragen können. Studien deuten darauf hin, dass diese bioaktiven Pflanzenstoffe das Gleichgewicht der Darmflora positiv beeinflussen und vor dysbiotischen Prozessen schützen können.

Wer also auf eine gesunde Darmflora Wert legt, sollte auf qualitativ hochwertige Lebensmittel setzen. Demeter-Äpfel sind nicht nur geschmacklich ein Genuss, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit des Verdauungssystems.



Ordination Dr. med. univ. Gernot Träger

Arzt für Allgemeinmedizin

Matzelsdorf 12a • 8411 Hengsberg

T: 0699 11 45 68 70



Das Mikrobiom von Demeter Äpfeln

Liest man in den letzten Jahren Artikel zum Bereich Gesundheit, so kommt immer wieder das Wort Mikrobiom vor. Es ist dies die Gesamtheit aller Mikroorganismen und all ihrer Funktionen.

Es gibt ein Bodenmikrobiom, ein Apfelmikrobiom, ein Darmmikrobiom! Aber finden wir das, was unseren Boden so lebendig und wertvoll macht auch in den Äpfeln und im Darm wieder?

Untersuchungen der TU Graz (Dr. Birgit Wassermann) zeigen, dass wir biodynamische Obstbauern mit der Ausbringungen unseres Hornmistpräparates die Artenvielfalt an

Bakterien im Boden schon im Vergleich zum Kompost um ein Vielfaches steigern.

Diese Artenvielfalt im Boden findet sich dann auch im Apfel wieder. Auf einem Apfel leben ca. 100 Millionen Bakterien - von der Schale über den Stiel bis zu den Kernen. Auch auf einem konventionellen Apfel befinden sich 100 Millionen Mikroorganismen, doch ist die Artenvielfalt in den Demeter Äpfeln in ganz anderen Dimensionen. Würde man für jede Art eine Farbe wählen, dann hätte der Demeter Apfel einen bunten Kreis und der konventionelle Apfel wäre eher monoton.

Demeter Äpfel (und natürlich andere Demeter Lebensmittel) führen zu einer hohen mikrobiellen Diversität im Darm und beugen damit vielen Krankheiten vor. Unser Darmmikrobiom ist auch kein Leichtgewicht - wiegt es doch glatt einmal 2 kg. Es trainiert unser Immunsystem und schützt nicht nur vor Krankheitserregern, sondern reguliert auch Hormone und Gehirnfunktionen.

Als der Spruch „an apple a day keeps the doctor away“ im Jahr 1913 erstmals publiziert wurde, wusste man noch lang nichts vom Mikrobiom. Heute können wir tief in die Welt der Mikroorganismen eintauchen - aber den Demeter Apfel essen müssen wir noch selbst.

Na dann: Auf einen knackigen Demeter Apfel vom Biohof Schloffer!

Wissen Sie eigentlich,...

- ...dass im biodynamischen Landbau um 88% mehr Bodenaktivität vorhanden ist.
- ...dass Demeter Landwirtschaft die Bodenfruchtbarkeit um 44% im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft steigert.
- ...dass die biodynamischen Präparate die Produktion von Antioxydantien in den Pflanzen und Früchten steigern (bis zu 190% mehr).
- ...dass das Darmmikrobiom wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung von Autoimmunerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Tumore und psychische und neurologischer Erkrankungen hat.

Biohof-Termine 2025

Sonntag, 27. April
BLÜTENFEST am Hochgartl in Puch

Freitag, 9. Mai um 19 Uhr
VORTRAGSABEND am Biohof
Gesunder Boden - Gesunde Lebensmittel - Regenerative Lebensweise von Dr. Grassberger, Andreas Höritzauer und Karl Schloffer

Sonntag, 17. August
BIOFEST bei uns am Hof

Letztes September- oder erstes Oktoberwochenende: Samstag & Sonntag
SCHLOFFER'S SELBSTPFLÜCKTAGE
Pflück dir deinen Demeter Bioapfel

Aktuelle Informationen unter www.schloffer.at



Äpfel - Äpfel - Äpfel

Es gibt sie noch bei uns - die knackig, saftigen **TOPAZ Demeter Äpfel**. Bis Ende Mai dürften wir mit der letztjährigen Ernte auskommen.



8184 Anger | Oberfeistritz 26 | T. +43(0)3175/2452 | M. +43(0)664/340 33 49 | bio@schloffer.at | www.schloffer.at
 Öffnungszeiten Dienstag-Freitag von 8-12 Uhr und 14-18 Uhr | Samstag von 9-12 Uhr | Sonntag, Montag und Feiertag geschlossen!
 Öffnungszeiten September und Oktober Di.-Fr. von 8-12 Uhr und 14-18 Uhr | Sa. von 9-12 Uhr und 14-16 Uhr | So. 9-12 Uhr | Mo. und Feiertag geschlossen!

