



vor allem gibt sie zahlreiche Vorträge und Kurse zu diesen beiden Themen. An ihnen lassen sich die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Wohlbefinden leicht erklären und vor allem bedeuten sie für die Küche praktisch keine Einschränkung. Man kann alles essen und geniessen, nur nicht alles zu jeder Zeit und in jeder Kombination. Dies gilt weitgehend auch für die Blutgruppen-Diät, über die demnächst ein Kochbuch von Erica Bänziger erscheint,

vorerst einmal für die Blutgruppen O und A. Ihr Hintergrund liegt darin, dass wir je nach Blutgruppe einen unterschiedlichen Stoffwechsel haben und für eine optimale Verwertung bei der Menügestaltung darauf Rücksicht nehmen sollten.

ZWISCHEN STRESS UND LEBENSKUNST

Erica Bänzigers Alltag in Verscio im Tessin schwankt zwischen Anspannung

und südlicher Lebensart. Lebenskunst kann sie praktizieren, wenn sie für ihren jährigen Sohn Mano Filippo und ihre zwei Hunde sorgt, neue Rezepte ausprobieren und schreibt. Stress gibt es, wenn sie ihre Abwesenheit von Zuhause organisieren muss, um an zwei Schulen für Naturheilkunde in der deutschen Schweiz zu unterrichten oder Vorträge zu halten. Vielleicht zieht sie schon bald wieder in die Deutschschweiz und der südliche Lebensstil beschränkt sich auf die von ihr so geliebte mediterrane Küche. So geht es den meisten von uns: Wir halten den Traum von der Sonne des Südens in den Kochtöpfen lebendig. Dass auch das der Gesundheit schon gut tut, ist seit kurzem wissenschaftlich erwiesen.

CHRISTOPH PFLUGER