



Bewegung beginnt im Kopf

Der Körper als Kapital: Immer mehr Managerinnen und Manager stemmen lieber Hanteln als Business Lunches. Doch ein dynamisches Auftreten und eine schlanke Silhouette machen noch keinen frischen Spirit aus.



Arzneien aus Eden

Vor einem halben Jahrhundert wollte der Künstler Ernst Günter seine rheumatischen Gebrechen bekämpfen. Er war damit so erfolgreich, dass er zum Rohkostpionier wurde. Sein Erbe haben Ingeborg und Michael Burger zum Kompetenzzentrum für gesunde Ernährung ausgebaut. »Gott sei Dank«, sagt Autor Markus Baumgartner – denn er hat davon in einem Selbsttest profitiert.

Michael Burger habe ich zum ersten Mal in Griechenland getroffen, bei einer Familienfreizeit. Wir kamen ins Gespräch über meine Kniearthrose. In beiden Knien musste ich den Meniskus operieren. Über viele Monate plagten mich Schmerzen. In einer der schmerzhaften Phasen ließ ich im Spital ein MRI machen. Der Radiologe hatte eine düstere Prognose für mich bereit – Knorpelschaden, Arthrose und weitere Unregelmäßigkeiten: »Ihr Knie braucht eine Gesamtrenovation!« Als ich einen Termin beim operierenden Arzt erhielt, fragte er, ob ich mit den Schmerzen leben könne. »Mal mehr, mal weniger«, antwortete ich. Wie es um die Bewegungsfreiheit stehe, wollte er weiter wissen. Nun, damit hätte ich eigentlich keine Probleme. »Dann operiere ich Sie nicht«, sagte der Arzt dann. Was nun?

Wieso sollte ich Hagebuttenpulver schlucken?

Michael Burger kannte solche Klagen über Kniearthrosen bestens. Er hatte mir eine Empfehlung bereit: natürliches Hagebuttenpulver. Nun, ich liebe Hagebuttenmarmelade, aber Pulver zu schlucken, schien mir doch etwas befremdlich. Also schob ich das Thema vor mir her, während ich weiter litt. Erst als ich in einem Newsletter von Michael Burger ein Video über einen Bergführer aus Zermatt sah, erinnerte ich mich wieder an das Naturheilmittel: Der Bergführer kam wegen seiner Kniearthrose die Berge nicht mehr hoch. Seit er täglich Hagebuttenpulver zu sich nimmt, sieht er die Welt wieder von oben herab. Das motivierte mich, das Pulver zu bestellen. Siehe da: Nach zwei, drei Wochen verschwanden die Schmerzen komplett. Ich kann wieder Badminton spielen und steige die Treppen wie »Schmidtchen Schleicher mit den elastischen Beinen« hoch. Michael Burger ist der Schwiegersohn von

Ernst Günter. Dieser wanderte Mitte der Fünfzigerjahre in die USA aus und versuchte, seine gesundheitlichen Gebrechen zu kurieren. Bald entdeckte er die vielfältigen Möglichkeiten aus »Gottes Naturgarten«, wie er ihn nannte. So wurde der Bildhauer und Kunstmaler zum Schweizer Pionier in Sachen Rohkost. Durch Umstellung seiner Ernährung konnte sich Günter von schmerzhaften Beinkrämpfen, Müdigkeit, chronischer Verstopfung und Ischias-Schmerzen befreien.

Die Entdeckung der Rohkost

Zurück in der Schweiz schrieb er 1971 das Buch »Lebendige Nahrung«. Inzwischen ist es in der dreißigsten Auflage gedruckt. Bis heute gingen über 140 000 Exemplare über den Ladentisch. Im Bestseller erklärt Ernst Günter seine Erkenntnisse zur Rohkost und empfiehlt »Superfoods« wie Blütenpollen, grünes Kräuterpulver und Weizenkeime. Seine Leserinnen und Leser fragten ihn, ob er die »Superfoods« mit dem besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenwirkstoffen nicht gleich anbieten könnte. Daraus entstand vor fünfzig Jahren der Reformversand Verlag Günter.

Ernst Günter starb 1990 mit achtzig Jahren. Seine Tochter Ingeborg übernahm den elterlichen Betrieb und führte ihn ab 1994 mit ihrem Mann Michael Burger weiter. Daraus entstanden 1996 die Firmen Vitapower (Vitalprodukte) sowie Infovita (Institut für ganzheitliche Gesundheit). Die Betriebe wuchsen auf Tausende Stammkunden in der Schweiz und Liechtenstein an. Zum Fünfzig-Jahr-Jubiläum setzt das Unternehmen weiter auf die Werte Nachhaltigkeit und Qualität – ganz im Sinn der Vision »Vitapower verhilft Menschen zu einer besseren Gesundheit und mehr Lebensfreude durch schöpfungsgemäße Qualitätsprodukte«.

Am Ostermorgen 2023 fuhr mich meine Frau um 4.00 Uhr morgens in den Notfall des Kantonsspitals. Ich hatte so heftige Be-

Bärenstark im Business: So geht gesunde Ernährung

1 Wer früh beginnt, gewinnt!

Ohne Frühstück aus dem Haus? Keine gute Idee! Mit leerem Magen kommt der Stoffwechsel nicht in Gang. Ein vollwertiges Müsli mit Obst und Milchkefir, Milch, Joghurt oder einer Alternative macht den halben Tag.

2 Ohne Liquidität läuft gar nichts

Nehmen Sie zwei Liter Wasser an den Arbeitsplatz mit und trinken Sie diese – und zur Abwechslung einen Gerstengras-Booster. Das ist ein Cocktail voller Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und Vitalstoffen.

3 Zwischendurch Leistungsabfall?

Süßes ist pfui, Nüsse sind hui! Eine Schale mit gemischten rohen und ungesalzenen Nüssen – plus Kürbis- und Sonnenblumenkernen – vertreibt den kleinen Hunger, fördert die Hirnleistung und hält das Herz gesund.

4 Das ganze Farbspektrum

Von Salat über Karotten bis zu Peperoni – genießen Sie als ersten Gang beim Mittag- und Abendessen eine Portion Grünzeug: Salat, Gemüse oder für Sparfüchse garniert mit frischen Brennesseln und Wildkräutern.

5 Der Treibstoff für Bürolisten

Der Muntermacher Kaffee hat viele gesundheitliche Vorteile – erstaunlicherweise Filterkaffee am meisten. Dunkel geröstete Bohnen enthalten weniger Koffein. Milch macht den Trank nicht leichter, sondern schwerer.

6 Power fürs Immunsystem

Sanddorn – auch bekannt als Palme der Alpen – ist der beste heimische Vitamin-C-Spender. Hochwertiger Saft enthält vierzigmal mehr Vitamin C als eine Zitrone. Schlucken Sie jeden Tag ein bis zwei Esslöffel davon.

schwerden, dass ich es nicht mehr aushielt. Meine Vermutung: Nierenstein. Das hatte ich schon mal. Im Spital prüfte man mich auf Herz und Nieren. Gegen Mittag kam der Befund: Divertikulitis: Das sind Ausstülpungen im Darm, die sich entzünden können.

Gesundheit als (Auf-)Gabe

Nach überstandener Krankheit war mir eines klar: Ich musste meine Ernährung umstellen. Ich nahm die Ernährungsberatung im Spital in Anspruch. Die Botschaft war starker Tobak: Weniger Fleisch essen, vor allem weniger rotes Fleisch. Das war einschneidend. Durch den Newsletter von Vitapower und Infovita wurde mir das Thema Rohkost, Nüsse und ausgewogene Ernährung bewusst. Einen Augenöffner bildete die Gesundheitswoche mit Ingeborg und Michael Burger. »Zwölf Angebote für mehr Glück und Gesundheit« hieß das Einstiegsreferat. Ein Satz ist mir geblieben: »Gesundheit ist eine Gabe und eine Aufgabe.«

Im Austausch mit Führungskräften merke ich eines immer wieder: Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Abgeschlagenheit sind – trotz Schlaf – keine Einzelfälle. Bei manchen kommen Schwindel, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwankungen hinzu. Dauern solche Zustände länger, verringert sich die Leistungsfähigkeit spürbar. Um einem Vitamin- oder Mineralstoffmangel vorzubeugen, greifen Führungskräfte zu Nahrungsergänzungsmitteln. Aber es gibt enorme Unterschiede zwischen natürlichen und synthe-

tisch hergestellten Inhaltsstoffen. Erstere sind hochwertiger, aber auch teurer.

Wussten Sie, dass die Ureinwohner in den Anden von Peru seit über 2000 Jahren ganz natürlich gegen Antriebslosigkeit vorgehen? Bei ihnen wächst die Maca-Pflanze in den Hochebenen auf 3500 bis 4500 Metern, die besonders reich an Nähr- und Vitalstoffen ist. Bereits in der Blütezeit der Inkas wurde die knollenförmige Wurzel wegen ihrer vitalisierenden Eigenschaften geschätzt. »Maca wirkt anregend auf Körper und Geist. Die Knolle ist ein Kaffee-Ersatz und eignet sich als Wachmacher«, erfuhr ich von Burgers.

Ein neuer Zaubertrank?

Michael Burger hat mit der Maca-Pflanze einen Kakaodrink entwickelt – ein natürliches Genusserebnis. Er belebt Körper, Hirn und Psyche und steigert das Immunsystem. So verleiht der Kakaodrink nicht nur Energie, sondern verbessert auch die Stimmung. Das kann ich als Testperson bestätigen. Michael Burger spricht von einem »Gute-Laune-Kakaodrink«. Nur schon der fantastische Geschmack vertreibt den Blues im Nu. Der Drink hilft dem Denken auf die Sprünge, weil er mehr Sauerstoff ins Gehirn bringt. Er wirkt leistungssteigernd im Sport, verhilft zu mehr Ausdauer und Kraft. Und das Beste: Er kann sogar die Sexualität beleben.

Was mich bei Ingeborg und Michael Burger fasziniert: Sie machen uns nicht nur »Gottes Naturgarten« zugänglich, sondern vertrauen auch im Alltag dem Schöpfer der Natur.



Michael Burger

burger@gomagazin.de

Mit seiner Frau hat Michael Burger aus dem Günter-Verlag ein Imperium für Rohkost und gesunde Ernährung gemacht respektive die Firmen Vitapower und Infovita aufgebaut. Daneben pflegt er einen großen Biogarten und genießt Familienzeiten.



Ingeborg Burger

burger@gomagazin.de

Schon mit 15 Jahren zeigte Ingeborg Burger anderen, wie man gesund und lecker kochen kann. Bist heute verwöhnt sie Gäste gern mit pfiffiger Vitalkost – wenn sie nicht gerade einen spannenden Roman liest. Mit ihrem Ehemann Michael hat sie vier Kinder.