

Meine Motivation Bücher zu schreiben und Kurse zu geben

Erica Bänziger

Schon als Jugendliche haben mich Ernährung und Landwirtschaft besonders interessiert, vielleicht sind das meine Appenzeller Wurzeln? Aufgewachsen in der Millionenstadt Berlin durchstreifte ich hier schon ständig den Tiergarten mit dem Velo auf der Suche nach Tieren und Pflanzen, statt mich um die Disco zu kümmern. Mein erster Berufswunsch war Imkerin zu werden, da dies aber gemäss vielen angefragten Imkern eher ein Hobby statt ein eigenständiger Beruf zur Ernährung einer Familie ist, lernte ich dann am Universitätsklinikum Charlottenburg in Berlin den interessanten und vielseitigen Beruf der dipl. Ernährungsberaterin (Diätassistentin). Die vitalstoffarme „Spitalküche“ mit Weissmehl, Margarine und Zucker, waren aber ein totaler Widerspruch zu den Büchern von Dr. med. Bruker, der meinen Berufsweg mit seinen Büchern stark beeinflusste. Ich kehrte mich von der klassischen Spitalernährung zu 100% ab und begab mich fortan auf den Vollwertweg.

Nach der abgeschlossenen Ausbildung in Berlin folgten dann 10 Jahre praktische Tätigkeiten, die mit einer Anstellung im Bircher Sanatorium in Zürich begannen, mich weiter in ein biologisches Kurhaus in Engelberg und zuletzt in die biologische Kurklinik Vita Sana im Tessin führten. Dazu kamen zahlreiche berufsbegleitende Weiterbildungen, wo ich die Vollwerternährung und andere Ernährungsformen in Theorie und Praxis erlernte. Seit 1990 arbeite ich als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin AAMI selbständig. Seither gebe ich die ganzheitlichen Zusammenhänge über Gesundheit und Ernährung an zahlreichen Vorträgen und Seminaren und praktischen Kochkursen an Interessierte weiter.

Seit 1994 bin ich ebenfalls als Kochbuchautorin für zwei Schweizer Verlage tätig, nachdem mich der Fona Verlag für ein erstes Buchprojekt fragte und ich einwilligte. Mein erstes Buch trug den Titel „Kalte Küche ohne Fleisch“ leider war es kein Bestseller, das zweite Buch zum Thema Kürbis hatte mehr Interesse bei den Lesern. Seither sind über die Jahre mehr als 35 Bücher mit meinem Namen erschienen. Nach dem Motto, was nützt die beste Ernährungstheorie wenn die Praxis fehlt. Für mich gehören Essen, Geniessen und Ökologie einfach untrennbar zusammen und ich möchte mit meinen Büchern und Kursen das leider immer noch oft gehörte Vorurteil, dass alles was gesund ist nicht schmeckt, einfach widerlegen. Mit dieser Gesinnung bemühe ich mich seit Jahren, mein angesammeltes- und angelesenes Wissen und die praktischen Erfahrungen aus meinen Lehr- und Wanderjahren und dem Portfolio aus dem Leben als Mutter mit zwei Kindern an Interessierten weiter zu geben.