



GESUNDHEIT MIT BIO

Was ist Gesundheit?

Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, nicht nur die Abwesenheit von Krankheit & Schwäche.

WHO 1948

Gesund ist ...

... **was nicht schadet.** > Lebensmittelsicherheit

... **was positiv wirkt** > Salutogenese

Wissenschaftlich abgesichert ist ...

>> Obst & Gemüse sind gesund

>> Gehärtete Fette, raffinierter Zucker und zu viel Salz ist ungesund

>> Pestizide sind giftig

Gesunde Lebensmittel

- = Gesundheit des landwirtschaftlich genutzten Bodens
- = Gesundheit der Pflanzen
- = Gesundheit der Tiere
- = positive Wirkung auf den Konsumenten
- = positive Wirkung auf die Umwelt

Wir Menschen können nie gesünder sein, als die Kulturpflanzen und Tiere von denen wir unsere Nahrung beziehen - und wenn wir wirkliche heilen wollen, dann haben wir dort anzufangen.

Dr. Hans Peter Rusch

Zusammenfassung unterschiedlicher Studienergebnisse

Am besten Bio?

Am besten Bio, so fassen die Autoren die Studie zur Qualität biologischer Lebensmittel zusammen. Was die KonsumentInnen immer schon vermutet haben, bestätigt sich in den bisherigen Untersuchungen zum Qualitätsvergleich von Lebensmitteln biologischer und konventioneller Herkunft. „Sich biologisch ernähren“ bedeutet nicht nur eine erhöhte Zufuhr von bioaktiven Inhaltsstoffen, sondern auch ein erheblich reduziertes Risiko im Zusammenhang mit Biozidrückständen, Nitrat, Zusatzstoffen bei der Produktion und gentechnisch veränderten Organismen (GVO's).



Bio ist gesünder ...

... durch mehr wertgebende Inhaltsstoffe

- tendenziell höhere Trockenmassegehalte
- tendenziell mehr essentielle Aminosäuren (Getreide, Hülsenfrüchte)
- tendenziell höhere Gehalte an Vitamin C
- höhere Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen
- höhere Haltbarkeit
- günstigere Fettsäure-Zusammensetzung (Milch, Fleisch)

... durch weniger wertmindernde Inhaltsstoffe

- geringere Nitratgehalte bei Gemüse
- geringere bzw. keine Pestizid-Rückstände
- gentechnikfrei
- deutlich weniger Lebensmittelzusatzstoffe

Mit Bio gesünder leben?

Eine aktuelle Studie erfasste subjektive und analytisch nachweisbare Veränderung durch eine Umstellung der Ernährung auf biologische Lebensmittel in einem Kloster. Die Untersuchungspersonen berichteten von einer Abnahme körperlicher Beschwerden, zugleich fand man im Blut eine signifikante Erhöhung „Natürlicher Killerzellen“, die zur körpereigenen Abwehr von Viruszellen beitragen. Bereits eine ältere Untersuchung des Gesundheitszustandes von SchülerInnen eines Schülerheimes aus Neuseeland zeigt: Drei Jahre nahezu ausschließliche Ernährung mit biologisch erzeugten Lebensmitteln führte bei den SchülerInnen zu weniger Verkühlungen und Husten, einer rascheren Rekonvaleszenz, weniger Sportverletzungen, weniger Hautproblemen und besseren Zähnen.

Bio: von Anfang an?

Gut messbar ist die Auswirkung biologischer Ernährung auf die Qualität der Muttermilch. Milch von Frauen, die sich vorwiegend biologisch ernährten, wies höhere Gehalte von Omega-3-Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf. Die Pestizidbelastung der Muttermilch sank mit dem prozentuellen Anstieg an biologisch erzeugten Lebensmitteln in der Nahrung der Frau. Die biologische Ernährung wirkte sich auch auf die Spermienkonzentration bei Männern aus: Biologisch ernährte Männer wiesen eine um 30% höhere durchschnittliche Spermienkonzentration auf.

Die Interpretation all dieser Ergebnisse ist schwierig – Wohlbefinden und Gesundheit hängen nicht nur vom Essen alleine ab. Übermäßige und unausgewogene Ernährung – ob mit konventionellen oder biologischen Lebensmitteln – beeinflussen in jedem Fall die menschliche Gesundheit negativ. – Dennoch kann zusammenfassend gesagt werden, dass eine qualitative Ernährungsumstellung auf Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft einen positiven Beitrag zur Gesundheit leisten kann.

Quelle: A. Velimirov, W. Müller „Ist Bio wirklich besser?“