



südwest

Annette Sabersky

Bio drauf Bio drin?

Echte BIOQUALITÄT
erkennen und
BIOFALLEN vermeiden

Inhaltsverzeichnis

Weniger Zusatzstoffe

Bei der Herstellung von Brot, Käse, Wurst und Fertiggerichten wird bei Bio-Kost auf eine breite Palette von Zusatzstoffen verzichtet. Für verarbeitete pflanzliche Bio-Produkte sind nur rund 36 verschiedene Zusätze erlaubt, das sind weniger als zehn Prozent der sonst erlaubten 400 Zusatzstoffe. Tabu sind synthetische Konservierungs- und Farbstoffe, Aromastoffe und Geschmacksverstärker. Überhaupt ist die Herstellung von Bio-Produkten vielfach traditioneller und schonender als die von konventioneller Ware. Auch das Bestrahlen von Zutaten zur Reduzierung von krankheitserregenden und den Verderb verursachenden Mikroorganismen, etwa von Gewürzen, ist gänzlich verboten.

Pestizide kein Thema

Durch den Verzicht auf Pflanzenschutzmittel beim Anbau ist der Gehalt an Rückständen in Bio-Kost nachweislich geringer als in üblichen Lebensmitteln. Als der Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) Herstellung und Handel e. V. vor einiger Zeit 1000 Bio-Proben unter die Lupe nahm, fand er nur bei rund sechs Prozent der Lebensmittel überhaupt Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Die gesetzlichen Höchstmengen wurden nur in 1,4 Prozent überschritten. In 2,3 Prozent der Bio-Proben fanden sich mehrere Rückstände gleichzeitig. »1000 Mal beprobt, nur selten gedopt«, so das Fazit. Zum Vergleich: Jedes zweite konventionelle Lebensmittel weist Rückstände von Spritzgiften auf. Bei rund sieben Prozent werden die gesetzlichen Höchstwerte überschritten, und 36 Prozent der Proben zeigen mehr als einen giftigen Rückstand, ergab das amtliche Lebensmittelmonitoring der Bundesregierung.

Sind Bio-Köstler gesünder?

Auf diese interessante Frage gibt es bislang keine eindeutige Antwort. Denn nicht nur die Ernährung entscheidet über das Befinden, sondern die Lebensumstände insgesamt. Einzelne Studien sprechen jedoch dafür. So fühlten sich Menschen, die in einem Kloster lebten und ihre Ernährung auf Bio-Kost umstellten, anschließend fitter als vor der Ernährungsveränderung. Die Zahl der natürlichen Killerzellen, die bei der Infektabwehr eine Rolle spielen, war bei ihnen nachweislich erhöht. Und bei Männern, die sich biologisch ernährten, erhöhte sich in einer anderen Studie die Konzentration der Spermien um 30 Prozent!

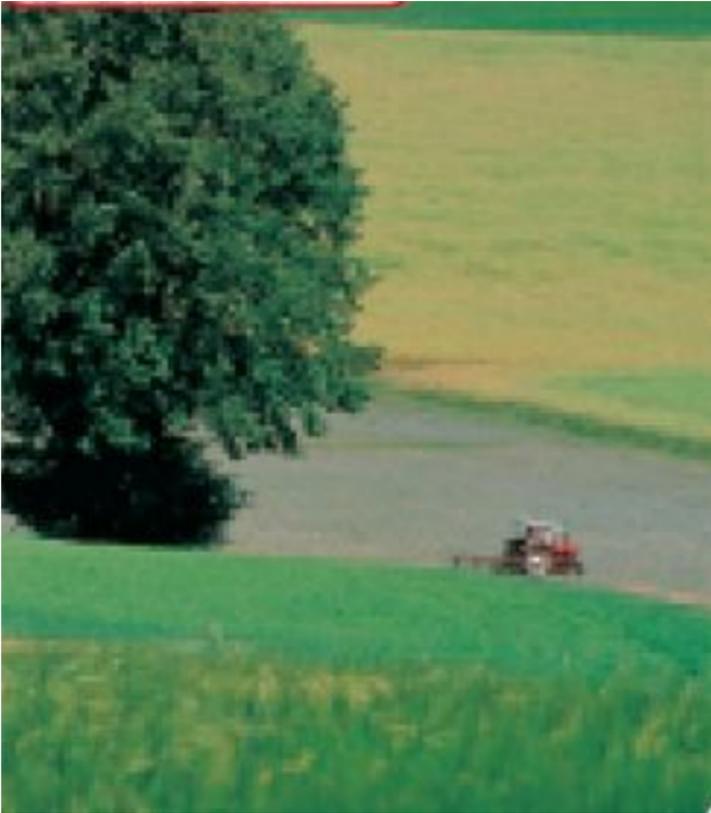
Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt das »Öko-Monitoring 2005« der chemischen Untersuchungsämter Baden-Württemberg, für das regelmäßig konventionelle und Öko-Lebensmittel unter die Lupe genommen werden. Beim

Vergleich von Gemüse- und Obstproben waren die mittleren Pestizidrückstände der konventionellen Waren im Mittel um das 100- bis 200fache höher als die des Öko-Grünzeugs. Keinen Unterschied machte es übrigens, ob das Öko-Gemüse aus dem Discounter stammte oder aus einem Naturkostladen.

Bio schont die Umwelt

Durch Öko-Landwirtschaft wird Energie gespart und der Eintrag an Düngemitteln in die Natur gering gehalten. Das bestätigt eine über 24 Jahre laufende Untersuchung des Schweizer Forschungsinstituts für Biologischen Landbau in Therwil, für die der Boden konventioneller und biologischer Anbauformen überprüft wurde. Dabei kam heraus, dass Bio-Erzeuger insgesamt zwar weniger ernten, die nachhaltige Landwirtschaft aber dem Boden gut tut. Durch den Bio-Landbau verringerte sich die Belastung durch Chemikalien. Denn Öko-Landwirte verwenden bis zu 50 Prozent weniger Dünger und 97 Prozent weniger Pflanzenschutzmittel. Hingegen verdoppelte sich die Zahl der Kleinlebewesen im Boden.

Bio-Landbau tut dem Boden gut. Hier haben Regenwürmer und Bodenbakterien das Sagen und nicht die Giftspritze.



Insbesondere das Düngen ist in der konventionellen Landwirtschaft ein Problem. Denn in Regionen mit sehr intensiver Tier-mast gelangen über die Gülle große Mengen an Antibiotikawirkstoffen auf den Acker. Zwar wurde der vorbeugende Einsatz dieser Medikamente inzwischen verboten, sodass die Gülle heute weniger belastet ist als früher. Jedoch werden Tierkrankheiten nach wie vor mit diesen Medikamenten behandelt, sodass der Dünger antibiotikahaltig sein kann. Das ist ein Problem, wie praxisnahe Versuche der Universität Paderborn ergaben: Medikamente finden sich in Gemüse und Getreide wieder. Sowohl in Wurzeln und Grünteilen als auch in Körnern von Winterweizen fanden sie Spuren des Antibiotikums Chlortetracyclin. Auch wenn es sich nur um sehr geringe